Гройсман А.Л.
Медицинская психология: Лекции для врачей слушателей курсов последипломного образования.
Части 1 и2.
М.: Издательство Магистр, 1995.

В книге рассматриваются вопросы общей и частной медицинской психологии, а также нормальные и патологические психические процессы, психические состояния и свойства личности, даны элементы социальной психологии применительно к специфике лечебных учреждений и взаимоотношениям в системе "врач-больной".

Книга, адресованная врачам, повышающим свою профессиональную квалификацию, принесет несомненную пользу студентам и преподавателям высших и средних медицинских и педагогических учебных заведений.

Содержание:

Раздел 1.
Предмет психологической науки, ее основные категории и методы.

Глава 1
ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИИ И ЕЕ ОТРАСЛИ

§ 1. Понятие об общей и специальной психологии

Предметом психологии как науки является изучение закономерностей возникновения, развития и проявления человеческой психики. Психология (от греческих слов 'психе" - душа, "логос" - слово, учение) изучает психические процессы и состояния, а также психические свойства личности как биосоциального явления и как сознательного субъекта общественного развития.

Психические процессы по сравнению, например, о психическими соотояниями более кратковременны и представляют собой начальные стадии познавательных процессов. К ним относятся ощущения, восприятие, представления, эмоции, чувства, внимание, воображение, память, воля, мышление и речь, сознание. С психическими процессами тесно связаны психические состояния, более длительные по времени и более сложные, нежели элементарные познавательные процессы. Состояние бодрости и работоспособности, например, может продолжаться днями или неделями, в отличие от психических процессов, ограничивающихся долями секунд или минутами. Более продолжительными являются психические свойства личности, присущие ей на протяжении почти всей жизни. Это инте-

ресы личности, ее убеждения, знания, навыки, умения, темперамент, способности и характер.

Общая психология изучает общие закономерности психики и на ее данные опираются частные психологические науки (т.н. специальная психология).

Например, психология труда - это учение о психологичесх киособенностях различных видов трудовой деятельности человека. Психология творческого труда изучает совокупность психических явлений в процессе творчества, включающих как конкретные условия > фазы творческого процесса, так и психологические особенности личности художника-творца.

Предметом социальной психологии является изучение психологических закономерностей групп, коллективов, межличностных отношений, общения и ряда массовидных явлений. Особое значение

имеет взаимосвязь социальной и личностной психологии с психологией труда для практического применения научных методов управления производственными коллективами.

Частью общей психологии является также педагогическая психология, исследующая психологические закономерности проблем воспитания и обучения. В курсе лекций представлен также раздел медицинской психологии, решающей смежные вопросы здоровья и пограничных субклинических расстройств, а также медицинская психология в клинике различных заболеваний (часть II).

Все разделы и отрасли психологической науки связаны между собой прежде всего психологией личности, проблема которой всегда находилась в центре научных и практических интересов психологии. Интересующий нас раздел медицинской психологии, содержание и задачи которой будут описаны далее, тоже связан с указанными отраслями частной (специальной) психологии. Так, при изучении психологических особенностей различных видов труда обращается внимание на виды трудовой деятельности человека, сопровождающиеся эмоциональной напряженностью, "синдромом монотони", ведущим к снижению работоспособности и нарушению здоровья. Это же касается некоторых видов педагогической психологии, включающей сегодня и практику интенсивных методов, сопровождающихся эмоциональной напряженностью и некоторыми донозологическими (субклиническими) расстройствами. При изложении раздела социальной психологии обращается внимание на специфику взаимоотношений врача и больного и на особенности психодогического климата лечебно-профилактических учреждений.

§ 2. Возникновение медико-психологических знаний и предмет медицинской психологии

Возникновение медико-психологических взглядов началось еще в донаучную эру. Достаточно указать на Гиппократа, великого врача и мыслителя древней Эллады, создавшего, в частности, первые описания типов человеческих индивидуальностей по особенностям тем' перамента. Знаменитая клятва Гиппократа является образцом эти-; ко-деонтологических поисков и истинного медико-психологического подхода к личности больного человека, к самому врачебному искусству и к правилам взаимоотношений врача и пациента. Приведем цитату из этой клятвы: "Клянусь Аполлоном, врачами Асклепием, Гигеей и Манакеей, всеми богами и богинями, беря их в свидетели, исполнять честно, соответственно своим силам и моему разумению, следующую присягу и письменное обязательство: считать научившего меня врачебному искусству наравне с моими родителями, делиться с ним своими достатками и в случае надобности помогать

ему в его нуждах: его потомство считать своими братьями и это искусство, если они захотят его изучать, преподавать им безвозмездно и без всякого договора: наставления, устные уроки и все

остальное в учении сообщать своим сыновьям, сыновьям своего учителя и ученикам, связанным обязательством и клятвой по закону медицинскому, но никому другому. Я направляю режим больных к их выгоде сообразно с моими силами и моим разумением, воздерживаясь от причинения всякого вреда и несправедливости... Чисто и непорочно буду я проводить свою жизнь и свое искусство. В какой бы дом я не вошел, я войду туда для пользы больного, будучи далек от всякого намеренного, несправедливого и пагубного, особенно от любовных дел с женщинами и мужчинами, свободными и рабами.

Что бы при лечении, а также и без лечения, - я ни увидел или ни услышал касательно жизни людской из того, что не следует когда-либо разглашать, я умолчу о том, считая подобные вещи тайной. Мне, нерушимо выполняющему клятву, да будет дано счастье в жизни и в искусстве и слава у всех людей на вечные времена, преступающему же и дающему ложную клятву да будет обратное этому".

В днаучную эру шаманско-религиозного и мистического понимания психологии существовала практика магического воздействия на человека, в том числе и на заболевшего, с помощью различных вариантов словесного и невербального внушения (суггестии). В реликтовых папирусах древнего Египта обнаружены тексты целебных заклинаний от ста различных заболеваний. Традиционная медицина Востока (Китай, Индия, Япония) особое внимание уделяла взаимоотношениям души и тела, то есть тем взаимоотношениям, которые современная медицина называет психосоматическими.

Духовная практика древнеиндийских йогов привела их к нахождению практических способов психической саморегуляции, положенных в основу современных вариантов аутогенной тренировки, ныне широко применяемых как для профилактики нервно-психического перенапряжения у здоровых лиц (летчиков, спортсменов, учащихся и др.), так и для психотерапии пограничных психических расстройств.

Этико-деонтологическим правилам взаимоотношений врача и больного учили в медицинских школах древней Персии, выпускавших врачей трех профилей: "исцелителей ножом" (хирургов), "исцелителей законом" (т.н. "мастера здоровья", занимавшиеся устранением причин болезней), и 'исцелителей святостью" (психотерапевтов). Древнеримскому мыслителю Цицерону приписываются слова, положенные в основу повседневного современного врачевания: "Не вреди!"

Знаменитый таджикский врач Авиценна, автор прославленной книги "Канон врачебной науки", давая рекомендации "одновременно как для души, так и для тела", заложил основы профилактики и развития мер охраны психического и телесного здоровья, основанных на прогрессивном по тому времени утверждении, что "местом пребывания душевной силы и источником ее действия является мозг". Последующее развитие анатомии (Андрей Везалий), изучение кровообращения (Гарвей), расцвет итальянских медицинских школ в Падуе и Пизе, открытие Королевского колледжа в Лондоне способ-

стаовапо углублению медицинских знаний и развитию параклинических методов исоледования больных.

В девятнадцатом веке все большее внимание уделяется изучению психических влияний на организм французскими учеными Бернгеймом и Шарко, русскими врачами - хурургом Н.И. Пироговым, терапевтами М.Я. Мудровым, Г.А. Захарьиным, В.А. Манассеиным, С.П.

Боткиным и психиатрами И.М. Балинским, С.С. Корсаковым и др.

Известно тонкое психологическое наблюдение М.Я. Мудрова, описанное в его книге "Слово о способе учить и учиться медицине": "Теперь ты испытал болезнь и знаешь больного, но ведай, что и больной испытал и знает, каков ты. Из всего ты заключить можешь, какое нужно терпение, благоразумие и напряжение ума при постели больного, дабы выиграть всю его доверенность и любовь к себе, а сие для врача всего важнее".

Большой вклад в развитие медико-психологических знаний и естественно-научного становления медицинской психологии как науки внесли великие русские физиологи И.М. Сеченов и И.П. Павлов.

В своей книге "Рефлексы головного мозга" И.М. Сеченов создал теоретическое обоснование целостности взаимоотношений организма и внешней среды. Так, например, в работе "Элементы мысли" И.М. Сеченов, писал, например, следующее: "Организм без его внешней среды, поддерживающей существование, невозможен, поэтому в научное определение организма должна входить и среда, влияющая на-него". И.П. Павлов, возведя рефлекторную теорию И.М. Сеченова в экспериментально-обоснованную науку, создал учение о высшей нервной деятельности, дал обоснование физиологической сущности типов нервной системы, некоторых видов психотерапии (внушения и гипноза), показал динамический характер локализации функций головного мозга и т.д.

Великий русский психиатр В.М. Бехтерев открыл первую экспериментально-психологическую лабораторию в России в 1885 г. при медицинском факультете Казанского университета, внес огромный вклад в развитие медицинской психологии и психотерапии. Его ученики и последователи, сотрудники Научно-исследовательского психо-неврологического института им. В.М. Бехтерева (В.Н. Мясищев, М.М. Кабанов, А.Е. Личко, В.К. Мягер, Б.Д. Карвасарский и др.) являются основоположниками нового современного этапа развития медицинской психологии. Этот этап характеризуется интеграцией медицинской психологии с другими отраслями специальной психологии, в частности, психологии личности, социальной психологии, обоснованием методов патогенетической психотерапии неврозов и пограничных состояний, развитием междисциплинарных связей психологии с другими отраслями научных знаний (экология, психогигиена, кибернетика, эргономика).

Вместе с теорией медицинской психологии получили дальнейшее развитие и методы психокоррекции и психотерапии, благодаря, в частности, возникновению кафедр психотерапии при институтах усовершенствования врачей в Харькове, Москве и Ленинграде.

Усовершенствование врачей в порядке последипломного образования по медицинской психологии и психотерапии, внедрение медико-психологических знаний в трудовую и учебную деятельность здорового человека, способствовало многоаспектному развитию медицинской психологии на современном этапе, приближающемуся к обеспечению ВОЗовского понимания здоровья, как "состояния человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие".

Итак психология - наука о внутреннем, душевном мире человека, изучающая психические процессы, психические состояния и психические свойства личности. Если обшая психология занимается изучением нормальных психических явлений и личностных свойств чело-

века, то медицинская психология, является одной из разновидностей специальной психологии и прикладной отраслью медицинской практики. Основным содержанием медицинской психологии как науки, стоящей на пересечении медицины и психологии, является, по Э. Кречмеру, психологический анализ природы болезней, шире говоря, предметом медицинской психологии являются многообразные особенности психики больного и их влияние на здоровье и болезнь, а также обеспечение оптимальной системы лечебных психологических влияний, в том числе всех обстоятельств, сопутствующих обслуживанию больного, в частности в системе "врач-медработник-пациент".

В свою очередь, сама медицинская психология может быть разделена на общую и частную (или специальную). Общая медицинская психология изучает психологические закономерности больного человека, психологию медработников (врача, среднего и младшего медперсонала), психологию повседневного общения в системе "врач-больной", особенности психологической атмосферы лечебно-профилактических учреждений.

Частная медицинская психология занимается изучением психологических аспектов болезней, например, в клинике внутренних болезней, хирургии, урологии, акушерстве, гинекологии, эндокринологии, дермато-венерологии, в геронтологии, при нервных и инфекционных заболеваниях и т. п. Поскольку существенным разделом мед. психологии являются мероприятия по сохранению и укреплению здоровья человека, то мед. психология тесно переплетается с практикой психогигиены и поихопрофилактики. Если некоторые психиатры (Л.Л. Рохлин, Н.В. Иванов) считают психогигиену частью психиатрии, то медицинские психологи (Б.Д. Карвасарский, К.К. Платонов), гигиенисты (И.И. Беляев), психотерапевты (И.З. Вельвовский) склонны выделить ее в отдельную отрасль медико-психологических знаний, вычленяя из общей гигиены, ставящей общие проблемы оздоровления человека, дифференцированные следующими частными задачами, среди которых ведущее значение приобретают (по Г.К. Ушакову

и Н.Д. Лакосиной):

\ - психогигиена медико-генетических советов и консультаций,
- психогигиена семьи, в частности, неполной и дисфункциональ-

ной,
- психогигиена лиц в кризисные периоды их жизни, включая

пубертатный м климактерический,
- психогигиена брака и половой жизни,
- психогигиена обучения, воспитания и труда (медработников),
- психогигиена режима лечебных учреждений,
- психогигиена взаимоотношений врача и больного.

Глава 2
РЕФЛЕКТОРНАЯ ТЕОРИЯ ПСИХИКИ

Понять сущность человеческой психики помогает рефлекторная теория отражения, составляющая основу теории познания. Существует ряд форм отражения, простейшая из которых - физическое отражение, примером которого является отражение света и звука. Простейшему животному организму свойственна раздражимость, то есть свойство отвечать на непосредственные воздействия внешней среды адаптивными (приспособительными) процессами, уравновешивающими организм с этой средой. Эта, уже более сложная, физиологическая форма отражения является функцией живой материи. Примером физиологического "отражения являются изменения, про-

исходящие в сетчатке глаза под влиянием света, сокращение мыш-
цы и проведение возбуждения по нерву.

На основе физиологического отражения на более высоком этапе
эволюции и при дифференцированном развитии клеток головного
мозга возникает психическое отражение. Оно становится возмож-
ным, когда раздражители внешнего мира приобретают сигнальное
значение, вследствие того, что головной мозг, развиваясь, получает
свойства субъективного переживания и познания внешних воздей-
ствий. Вначале возникает та форма отражения, которая называется
эмоциями, и предупреждает о возможности гибели организма, под-
крепляя эти раздражители отрицательными сигналами, а положи-
тельными сигналами - избавляя от опасности.

Информационная теория эмоций П.В. Симонова, дает возможность
приблизиться и к пониманию предчувствий, потребностей и мотивов
личности. Если переживание, как элемент сознания, начинается с
эмоций, то образное познание, как второй элемент сознания, начи-
нается с ощущений.

Вместе о тем у животных развились еще две формы отражения.
Это следовое отражение в качестве простейших видов памяти, зак-
репляющей следы эмоций и ощущений. Видовая наследственная
память определяет инстинкты животных, основные из которых -

Симонов П.В. Эмоциональный мозг. - М,: Наука, 1981.

инстинкт продолжения рода и самосохранения. Индивидуальная па-
мять легла в основу развития у животных автоматизированных ком-
понентов деятельности в виде навыков как форм поведения, приоб-
ретаемых в индивидуальном опыте, и инстинктов - в опыте, переда-
ваемом по наследству. У животных проявляются и зачатки опережа-
ющего отражения, развивающиеся у человека в форму предвидения
и волевого целеполагания. Для животного преобладающей формой
отражения действительности является почти исключительно только
первая сигнальная система. При этом раздражения по И.П. Павлову
приходят в мозг в виде впечатлений, ощущений и представлений от
окружающей внешней среды как общеприродной, так и от нашей
социальной, включая слово, слышимое и видимое.

У человека в результате труда и общения наряду с первой сиг-
нальной системой сформировалась и вторая сигнальная система
отражения действительности, характеризующаяся опосредованным
понятием отражения ("будучи сигналом первых сигналов"-И.П.Пав-
лов) в виде мышления. Второсигнальную форму отражения принял и
комплекс ощущений в виде восприятия. На основе эмоций и воспри-
ятий возникла более высокая форма отражения, чем сами эмоции-
чувства. Опережающее отражение, очеловечиваясь и перерабатыва-
ясь второсигнально, привело к возникновению волевых процессов у
человека. Наряду с первосигнальным видом механической памяти у
человека развивается логическая, смысловая память. Все формы
психического отражения объединены в единую структуру как в целое
той единой и самой сложной, высшей в эволюции природы, формой
отражения, которой является сознание.

Рефлекторная теория психики составляет естественно-научный
фундамент современной психологии.

В основе высшей нервной деятельности лежит рефлекс, по спо-
собу которого происходят все акты осознанной и неосознанной жиз-
ни. 'По своему строению рефлекс имеет четыре звена, замыкающи-
еся в кольцо. Первое, начальное звено - превращение внешнего или
внутреннего раздражения органами чувств в процесс нервного воз-
буждения, передаваемого интерорецепторами в мозг. Второе или

центральное звено - переработка процессов возбуждения и торможения в возникающие на их основе психические процессы (ощущения, чувства, мысли и т.д.). Третье звено составляют двигательные экстерорецептивные приборы, осуществляющие по командам мозга эффекторные движения. Четвертое звено рефлекторного кольца - сигналы двигающихся органов тела в кору головного мозга, которые по каналам обратной связи информируют аппараты контроля и сличения о правильности исполнения команд. Все исполнительские движения, например актера или спортсмена, обеспечивают по каналам обратной связи точность и коррекцию выполнения "рабочих движений".

Безусловный рефлекс осуществляет постоянную связь внешнего или внутреннего раздражения с ответной реакцией и сигналом обратной связи. Временные связи, выработанные под влиянием неоднократных подкреплений раздражителей о обратными реакциями при регулярном их осуществлении, называют условными рефлексами. Торможение условного под влиянием другого постороннего раздражителя, называется внешним торможением. Если возбуждение в определенных центрах усиливается вследствие чрезмерной силы раздражителя, то оно переходит в свою противоположность, то есть наступает так называемое запредельное торможение.

Распространение нервного возбуждения по коре головного мозга называется иррадиацией. Когда какой-нибудь участок коры приходит в состояние возбуждения, а в другом возникает торможение, то это явление называется отрицательной индукцией. Наоборот, вокруг заторможенного участка вследствие положительной индукции может образоваться участок возбуждения. Иррадиация и взаимная индукция нервных процессов обеспечивает смену возбуждения и торможения, называемую функциональной мозаикой мозга или корковой нейродинамикой. Структура работы мозга стала принципом конструирования ЭВМ, в которых нейроны мозга и передача сигналов по ним заменены взаимосвязанными триггерами, способными замыкать разомкнутое и размыкать замкнутое положение в результате воздействия на них электрических импульсов.

Итак, психика является продуктом высокоорганизованной материи мозга. Но так как сам по себе человек и, следовательно, его головной мозг эволюционируют, то существуют особенности развивающейся психики. Основным противоречием развивающейся психики подростка, например, является противоречие между быстро возрастающими физическими, нравственными и материальными потребностями, порождающими обилие желаний, и весьма ограниченными, во многом еще несозревшими, возможностями их удовлетворения. Поведение юношей отличается от поведения подростков, нередко дающих "реакции протеста" против взрослых и учителей, большей гибкостью, адаптивностью, а мышление юношей находится уже на более высоком уровне обобщения и критичности. В юношеском, студенческом возрасте начинают сглаживаться подростковые шероховатости, такие как обилие мимолетных желаний, непредвидение последствий некоторых поступков, повышенная аффективная возбудимость, растворение своего "Я" в конформных подражательных действиях окружающей среды, незрелость, неопытность.

Задачей педагогики с учетом ее цели - развития психики - является формирование гармоничной личности с поощрением таких черт характера, как самообладание, настойчивость, моральные и эстетические чувства, а также использование повышенной эмоциональности для правильной ее самореализации и самоактуализации.

Глава 3

СОВРЕМЕННАЯ НЕЙРОФИЗИОЛОГИЯ
О МЕХАНИЗМАХ И ФУНКЦИЯХ МОЗГА

Головной мозг человека представляет собой комплекс сложных иерархических систем и психофизиологических механизмов, параллельно и (или) последовательно обрабатывающих информацию, поступающую извне. При этом каждая из этих систем синтезирует и (или) анализирует информацию относительно включения стереотипного варианта речевого поведения. Если для животных, в общем и целом, характерна репродуктивная схема обработки поступающей информации и реализации поведения, то для человека это - система перцептивных гипотез, создающихся на симбиозе и причинно-обусловленных (детерминистских) установок (программа умственных действий) и установок вероятностного прогнозирования (продуктивная функция мозга).

Следует отметить, что деятельность мозга основана на реализации принципа наименьшего усилия трат энергии физиологическими и психологическими механизмами (закономерность Зифа). Этому также способствует и сама базисная основа биоэнергетики мозга, что воплощается в том, что мозг может работать и как интегративный комплекс и как множество локальных децентрализованных механизмов с собственными субконтурами обработки информации различной модальности. (Есть люди, например Ю. Горный, которые одновременно могут одной рукой играть на пианино, другой - писать, читать вслух заученные стихи, и, воспринимая на слух поток цифр, производить с ними арифметические действия.)

С другой стороны, исследования последних лет, подтверждают гипотезу, что человек от рождения наделен матричным алфавитом иконических субзнаков модуляции пространства внешнего мира. Например, известно, что матричные структуры блока зрительного анализатора, предпочитают, в первую очередь, воспринимать геометрические структуры, позволяя человеку осуществлять семантическую обработку информации подсознательно, как в целях биологической защиты, так и в целях трудовой оптимальной деятельности, коммуникации и познания внешней среды.

На основе вышеуказанного элементарного алфавита иконических знаков формируется наш персонифицированный внутренний мир основополагающих понятий типа: вертикаль, свет, край, граница, круг, квадрат (рамка, окно), полет, падение, покой, движение, время, пространство и др. Именно с помощью входных фильтров иконической памяти зрительного анализатора и понятийных гностических зон головного мозга происходит операция модуляции (рассечения, расчленения, анализа) пространства восприятия любого 'кадра" внешнего мира. Это говорит о том, что уже в сфере перцептивной психофизической деятельности человека имеется своя, вполне фиксируемая знаковая система (язык) с ярко выраженной семантикой. (Л.Н. Хромов)'.

Психолог, в первую очередь, должен учитывать органически заложенные в человеке оперативные структуры и функции, которые индивид приобрел за время эволюции человечества, то есть более чем за двести тысяч лет.

1) Концептуальная модель мышления исследуемого - обязательна. Оценка речи в первую очередь требует учета различий механизмов мышления людей. Здесь имеют значения этнографические различия и различия в построении систем памяти у различных людей. В настоящее время учеными доказано, что мозг европейца работает по более детерминированным и дискретным программам умственных действий, чем мозг представителя восточных народов, работающий

по более стохастическим, расплывчатым (размытым) и непрерывным программам. Даже цветовая гамма ими воспринимается по-разному. Так, например, Контабаси Такэо^ подчеркивает, что телесный цвет европейцы и японцы воспринимают неоднозначно. Интеграция естествознания с искусствоведением сегодня - явление не случайное: ведь характернейшая черта нашего времени - все более ощутимое тяготение друг к другу сферы художественной и естественно-научной.

2) Человеческий мозг, в соответствии с общепризнанными фактами обладает значительной способностью как последовательной (сукцесоивной), так и одномоментной, параллельной (симультанной) обработки информации. Восприятия внешнего мира у некоторых людей может, вероятно, происходить и по модели Миракяна^, где вся поступающая в мозг информация сначала перемешивается в общем "семантическом котле", а затем из нее заново субъект конструирует видимую картину по своим законам.

3) С биологической точки зрения любая речь в основе своей состоит из алфавита значимых знаков и грамматики - правил расстановки и сочетания знаков алфавита. Примерный алфавит минимизирован на уровне иконических знаков и основных понятий (языковых универсалий), максимально значимых для индивида в смысле биологического выживания. Специалисты по генетической психологии сумели проверить, какому закону подчиняется восприятие младенцами целого: закону ли гетерогенной суммации (целое - есть сумма своих частей) или же закону Гештапьта (целое - есть нечто

' Хромов Л.Н. Учет критериев и ограничений психофизиологической 'оеМИОТИК.И при работе актера над ролью// Поихолого-педагогические аспекты обучения студентов творческих вузов/под ред. А.Л.Гройсмана. М., 1984. - С.107-113.

" Контабаси Такэо. Воспроизведение телесного цвета цветными фотоматериалами. "Инсацу дзасси".

^ Миракян А.И. Труды XXI международного поихологического конгресса. - М" 1973. - С. 183.

большее, чем сумма своих частей). Этологи прежде считали, что молодые организмы действуют согласно первому закону, а взрослые - согласно последнему. Исследователь Бауэр обуславливал поворотом головы налево реакцию младенцев в возрасте 8, 12, 16 и 20 недель на иконические стимулы алфавита: О, Х... и комплекс этих стимулов. Был получен фундаментальный результат, - зрительный мир младенца нельзя больше считать наделенным лишь примитивной способностью к светоразличению и чувствительностью к движению. Он обладает также стабильной матричной понятийной организацией восприятия и видит не хаос световых пятен, а структуры, формы, различие в формах и их ориентацию. С возрастом алфавит иконических знаков становится более четким. (Ямщиков А.Н. Вопросы психологии, №4. - М., 1978. - С.164.)

Интересно, что даже птицы умеют различать иконические фигуры. Опыты показали, что малиновки нетолько отлично различают отдельные картины звездного неба, но и точно знают как меняется звездное небо от времени года и даже в течение ночи. Установлено, что главным ориентиром при этом служит треугольник определенных звезд: Вега - Денеб - Альтаир.

4) Мозг работает на основе реализации принципа минимизации и принципа экономии. Здесь необходимо знать и, естественно, учитывать, что в мозгу есть специфические каналы и зоны по обработке информации той или иной модальности, а есть не специфические,

приспосабливавшиеся в процессе эволюции 'для обработки- "не своей" информации'. Так происходит, когда зрительный анализатор, например, помогает слуховому и наоборот. Человек привык воспринимать зрительную информацию и черно-белую, и цветную как объемную.

Например, с помощью черно-белых таблиц Шульте или по ошибкам в определении объемных компонентов можно легко определить начальное утомление человека. Имеется также закономерность в области диагностики речи, когда длинные фразы и длинные слова мозг старается укорачивать до допустимого минимума в экстремальных условиях.

5) Дисциплина обмена информацией или темп речи (письма) по своим временным и пространственным характеристикам в норме соответствует органическим параметрам, присущим речевому и зрительному потоку человека^. Это обозначает, что единицы потока речи следуют в темпе (ритме), соизмеримом с основными временными параметрами просодических (интонационных) элементов речи и слогоделения. В основе этой ритмики заложены дыхательные экскурсии легких и диафрагмы, а также ритмика работы слогоделителя - фарингса (глотки) и ритмика наполнения и опорожнения оперативной памяти мозга (Н.И. Жинкин)^

' Якобсон Р.В. Семиотика и искусствометрия. - М.: Наука, 1972.
^ Конорски Е. Интегративкая деятельность мозга. - М.: Мир, 1972.
* Жинкин Н.И. Механизмы речи. - М., 1958.

Дыхательный цикл - время выдоха (вдоха) не более трех секунд программирует общую дугу просодии (интонационную кривую) речи;

Слогоделительный цикл - время генерации слога (и сегмент одномоментного восприятия - 150-250 мс) является временем переходных процессов (постоянная времени) оперативной памяти человека, на которой зиждется и внимание, и понимание, и запоминание поступающей информации^. Темп речи и письма и темп ее восприятия является диагностическим элементом.

Обязателен и учет закономерности Мюллера: 7+2, чем ограничивается не только объем восприятия, но и объем смысловых фрагментов порождаемого текста в норме.

6) Без учета прогнозируемых матричных оперативных и страховых энергетических ресурсов исследуемого работа психолога порой бывает безрезультатной. В настоящее время имеется возможность совместного корректного использования данных анализа речи и физиологических показателей биоэнергетики гемоглобина и характеристик эритрона (красной крови, - качества эритроцитарной массы)^ а также изменение иммунных реакций, определяемых по характеристике белой крови (Т и В- лимфоциты^ для установления эмоционального состояния индивида.

Кроме того, обязателен учет роли межполушарной асимметрии человеческого мозга. Единство симметрии и асимметрии проявляется как фундаментальное свойство живых систем, как диалектическое единство тождества и различия, равенства и неравенства, определенности и неопределенности и т.д. (В.С. Готт, А.В. Шубников). Имеются данные, что правое полушарие человека больше связано с эмоционально-художественным освоением мира, а левое - о абстрактно-логическим характером мышления (В.Л. Деглин). Правое полушарие ведает преимущественно переработкой информации, бывшей в прошлом времени, а левое связано больше о будущим временем человека (Н.Н. Брагина, Т.А. Доброхотова). Как указывает В.С. Ротенберг, оба типа мышления - абстрактное и образное -отличаются друг от друга не качеством материала, которым они оперируют,

а принципом организации связей между элементами этого осваиваемого материала действительности. Так он пишет: "Задачей логико-вербального мышления является вычленение из всех реально существующих (или потенциально возможных) взаимодействий какого-то одного, наиболее существенного. Таким образом формируется внутренне непротиворечивая модель мира, которую можно анализировать и достаточно точно и однозначно выразить в словах... Например, задачей пространственно-образного мышления является отра-

' Жинкин Н.И. Механизмы речи. - М., 1958.

" Марачев А.Г. Автор, докт. диос. - М., 19SO (Институт морфологии человека. АМН СССР).

° Суркина И.Д-/ Теория и практика физической культуры, №7. - М., 1979, - С.22-2Б.

жение всех суш,ествующих взаимосвязей, всего богатства реального мира, но это богатство плохо поддается жесткому структурированию, так что его трудно без существенных потерь передать с помощью обычного языка. Здесь незаменим язык искусства".' Так что учеными сегодня доказано решающее значение для творчества правополушарного мышления.

Психофизиология правого и левого полушария представлена и связана с функциями правой и левой руки. Вениамин Каверин (В кругу чтения / ЛГ, №34.- 19.08.1981) художественно-метафорически отметил эту взаимозависимость следующим образом: 'Направо - наблюдение, психологическое исследование, логика характеров. Налево - воображение, алогизм, несоответствие синтаксического и смыслового движения речи'. Писатель наблюдателен к психофизиологическим различиям. Одно из полушарий - левое -связано с логикой, научным характером мышления, рассудком, второй сигнальной системой, другое полушарие аккомпанирует ему и оно ближе к творческим задачам, разрешаемым не по логическим каналам, а по образному восприятию действительности. В. Каверин учитывает и "перекрест нервных центров", поэтому верно замечает, что воображение и творчество расположены на тропке слева, а логика, когда пойдешь направо".

Психофизиология активной деятельности человека связана также с эксплуатацией механизмов, описанных И.П. Павловым под названием сторожевого пункта. Однако, сегодняшние знания отличаются от павловских.

По современному представлению "сторожевой пункт" имеет сложную коммутационную схему с блоками программ рабочих органов, следящего устройства и акцепторов действия. Акцептор действия - это механизм контроля и сличения результатов действия о заданной программой (каскад акцепторов).

Говоря о динамической структуре психофизиологического контура личности, необходимо вспомнить двухконтурную схему нервной системы - акцепторов высших и низших порядков, связанных с уровнем управления собой. По Н.А. Бернштейну, можно различить по меньшей мере пять помещающихся друг над другом уровней, на которые выпадает определенная поведенческая реакция.

Низшие уровни - более древние в биофилогенетическом отношении, высшие, играющие роль ведущих - более новы в эволюционном плане. Высший кортикальный уровень руководит всеми символическими координациями и относится, скорее, к отделу сознательного мышления. Низший кортикальный уровень - это "отщепленная"(А.Н. Леонтьев) или "отчужденная" (Ф.В. Баосин), от личности струк-

тура. Выделяя, таким образом, два контура динамических структур, мы различаем акцепторы нескольких порядков в определенной иерархической последовательности, каждый из которых входит в первый

' Ротвнбврг В.С. / Художественное творчество. - М.: Наука, 1982.-С. 60.

или второй контур. Внешний, первый контур, "открыт" на среду. Второй 'открыт" на первый, регулируя его деятельность в переработке и обобщении информации.

В первый контур нервной системы входят акцепторы первого порядка, второй контур нервной системы включает в себя акцепторы второго и третьего порядка. Акцепторы второго порядка - это "центры самоподкрепления" (по Дж. Олдзу), в которых эмоции оформляются телесным содержанием. Акцепторы третьего порядка - это акцепторы пространства, времени, личностных оценок и др., т.е. специальные человеческие акцепторы высшего уровня. В конечном счете, именно эти высшие акцепторы третьего порядка связаны с высшими инстанциями личности (волей, сознанием и т.д.), а все остальные "автоматические" акцепторы должны облегчать субъекту управление самим собой и коммуникацию с другими.

Механизм переключения составляет нейрофизиологическую основу аппаратов самопрограммирования, приуроченных к префронтальным зонам лобной коры (Э.А. Асратян, А.Н. Шогам). Условные раздражители включения связаны с переключателем, с реципрокно-спаренной структурой и с динамически действующей стуктурой, откуда сигналы идут на комплексную активирующую систему (КАС).

Современная нейрофизиология заложила основы понимания функционирования психики, изучаемой психологической наукой, имеющей свою специфику и свой категориальный аппарат.

-/Глава 4

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ЛИЧНОСТЬ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КАТЕГОРИИ

Понятие деятельности применимо только к человеку. Оно означает такое взаимодействие человека с окружающим миром, в процессе которого достигаются сознательно поставленные им цели.

Вытекает из приведенного понимания деятельности и такое ее определение: деятельность - это решение человеком осознанной задачи. При этом под задачей понимается цель, поставленная в конкретных условиях. Однако, это определение менее четкое и скорее относится не к деятельности, а к действию.

В излагаемой системе понятий действие, являющееся элементом деятельности, определяется элементарной, не разложенной на более простые, но осознанной его целью.

Каждое действие, взятое за целое, имеет свои подструктуры, которыми являются его цель, мотив, способ и результат. Эта цель определяется не только их временной взаимосвязью, но и сложными соподчинениями. В этой системе понятий надо определить и навык - как действие, изменившее свою подструктуру в процессе его повторения, упражнения и обучения ему. Так формируемый навык в итоге становится способом выполнения более сложного действия,

которое, в свою очередь, может стать навыком.

Уточним еще несколько понятий из системы, входящей в катего-

рию деятельности, взятой за целое.

Цель как психическое явление - это ожидаемый результат деятельности. Она может быть материализована и стать не субъективной, а объективной реальностью, например, в виде записанного в дневнике задания на дом.

Мотив - это психическое явление, ставшее внутренним побуждением к деятельности. Как и все психические явления, он может быть кратковременным психическим процессом; он может быть и состоянием; может он стать и свойством личности. В последнем случае этот наиболее стойкий мотив деятельности одновременно является свойством направленности личности. Мотивы чаще всего смешивают со стимулами.

Стимул - это явление объективной реальности, которое, отражаясь сознанием, становится мотивом. Причем, один и тот же стимул и у различных личностей, и у одной, но в разное время, может стать весьма различными мотивами.

Поскольку и деятельность, и действия могут быть как внутренние, психические, так и внешние, предметные, они могут иметь и такие же, соответствующие, результаты. Но внутренняя деятельность есть и результат, и предпосылка предметной деятельности.

Все сказанное о деятельности относится не только к деятельности отдельных индивидов, взятых самих по себе, но и к деятельности группы. Однако последняя, имея обратимое влияние на каждого индивида, тем самым влияет на его деятельность, и потому не является простой суммой индивидуальных, внегрупповых деятельностей.

Как было сказано, деятельность - это функция человека в целом. Шофер "крутит баранку" руками,' а тормозит ногой, а не своей личностью. Но вне личности нет человека. Личность это та совокупность достаточно стойких психических процессов, которая, находясь между стимулом и реакцией (свойственным в чистом виде только животным) превратила у человека стимул в объективную цель деятельности, а реакцию - в саму деятельность. В аспекте категории деятельности ее цель, мотивы и способы потому должны пониматься личностно, что они в аспекте категории личности ею являются или входат в нее.

Наиболее кратким, и вместе с тем, наиболее емким, определением личности, как подструктуры человека, не тождественной ему в целом, является следующее: личность - это человек как носитель сознания. (Системно-структурный анализ личности будет дан далее в разделе "Психология личности".)

Различают развитие психики как понятие общепсихологической категории и как принцип психологии, говорящий о постепенном усложнении организации психики по форме и содержанию, совершенствовании ее функционирования, при отрицательном развитии психики происходят ее дезорганизация, дезинтеграция и распад. Наи-

более существенно развитие психики проявляется в развитии личности.

Одним из видов развития психики является ее созревание, под которым понимают генетически определяемое развитие нервной системы (например, миелинизация нервного волокна) и всего организма (в частности, эндокринной системы), проявляющееся в развитии психических явлений (усиление с возрастом смысловой памяти и ослабление механической, возникновение и ослабление половой направленности и т.п.).

Изменение психологической структуры личности, главным образом ее содержания, происходит под влиянием внешних воздействий. Различают стихийное и целенаправленное формирование личности. При формировании личности видами внешнего воздействия, определяющими формирование личности, являются тренировка, упражнение, обучение и воспитание (см. раздел "Психология личности"). Такова система основных психических категорий и понятий, уточнение которых необходимо для более глубокого раскрытия психологической категории сознания.

Глава 5
СОЗНАНИЕ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КАТЕГОРИЯ

§ 1. Подструктуры сознания

Сознание - это единство всех психических процессов, состояний и свойств человека как личности. Оно представляет собой очень сложный процесс активного отражения и духовного освоения мира. Сознание как интегратор всех психических процессов в них же и проявляется и представляет собой единство всех трех его атрибутов: знания и переживаний человека, и его отношения к тому, что он отражает.

Категории личности и деятельности тесно связаны с категорией сознания принципом единства сознания личности и деятельности: личность - это человек как носитель сознания, деятельность - это взаимодействие человека и мира, в процессе которого он достигает сознательно им поставленных целей. Включение сознания как психологической категории в философскую категорию "отражения" и анализ связи сознания с другими формами психического отражения и психическими явлениями (то есть с еще двумя психологическими категориями) позволяет и уточнить, и глубже раскрыть это явление и отражающее его понятие.

После симпозиума по проблемам сознания^, стало общепризнанным, что "сознание - это высшая форма отражения; не просто сумма отдельных психических функций"^. Но для понимания дальнейшего

' Проблемы сознания. / Материалы симпозиума. - М., 1966.

' Сознание. / Материалы обсуждения проблемы сознания на симпозиуме 1-3 июня 1966 г. в Москве. - М" 1967. - С.305.

необходимо уточнить субъективное, как наиболее существенное отличие психического отражения, развившегося у животных на определенной ступени филогенеза, от имевшегося ранее у них физиологического отражения, и идеальное, как отличие сознания человека от психики животных.

Субъеггивное - это обязательный компонент любого психического явления как формы психического отражения. Именно появление самого элементарного субъективного знаменовало у животных появление на основе физиологических форм отражения, и в частности раздражительности, пусть простейшей, но психической его формы. Есть вое основания считать, что ранее всего это была простейшая полярная эмоция в форме переживания.

Идеальное - это высшее проявление субъективного, свойственное только человеку. Оно имеет два атрибута: во-первых, субъективный образ ранее познанного, познаваемого или созданного воображением как ожидаемого и ставшего целью деятельности, во-вторых, это осознанное субъективное противопоставление "Я" и "НЕ Я°. Идеальное является осознанным компонентом познания и отношений как атрибутов сознания. Переживания, не связанные с познанием и от-

ношениями, субъективны, но не идеальны.

Потому все идеальное - субъективно, но не все субъективное, даже у человека, - идеально. В первые моменты пробуждения (это особо отчетливо можно наблюдать при пробуждении из наркоза или обморока) ранее возвращается субъективное, чем идеальное. Субъективное имеется у пятимесячного плода, вынутого из чрева матери, а идеальное появляется у ребенка в процессе его игровой деятельности. (П.К. Анохин, 1966)

Человечество получило "идеал в виде посоха" (М. Горький), "морального костыля". Именно наличие идеального образа наиболее отличает, как писал К. Маркс, ткача от паука и архитектора от пчелы, а иначе говоря, человека, обладающего сознанием, от животных, обладающих психикой, еще не ставшей сознанием. Противопоставление "Я* и "НЕ Я" лежит в основе самосознания и завершается чувством долга, основанном на понимании своей роли в обществе.

Сознание, взятое за целое, имеет четыре подструктуры, необходимые и достаточные для того, чтобы в них уложились все его проявления как элементы (по К.К. Платонову).

1 -я подструктура - атрибуты сознания, вне которых оно не существует: переживание, познание и отношение. В эмоциях и чувствах более проявляются переживания и отношения, в ощущениях, восприятиях и в мышлении - познание, в воле - отношения, которые вообще представляют собой своеобразную "обратную связь" отражения с миром. Но когда речь идет о сознании в целом, оно всегда, хотя и в разных соотношениях, включает в себя все три свои атрибута.

2-я подструктура - функции познания как субъективный компонент психических функций: эмоций, ощущений, мышления, восприятий, чувств, воли, памяти, одновременно являющихся и формами психического отражения у человека, активируемыми потребностями, организуемыми и управляемыми вниманием, и объективизируемыми психомоторикой, и являющихся в своей совокупности психикой человека. Вот почему сознание не может отождествляться со всей психикой человека как это нередко делается, а должно пониматься как целостный субъективный компонент психики человека. Поэтому же существует принцип единства (а не тождества) сознания и деятельности, в том числе и внутренней, идеальной, и внешней, предметной деятельности.

3-я подструктура - динамика стойкости сознания: от кратковременных и реактивных процессов сознания, через более стойкие состояния до наиболее стойких личностных свойств сознания.

4-я подструктура - уровень ясности сознания: от полной потери сознания во время обморока или под наркозом, через различные психические, но неосознанные явления (о них речь ниже), патологические изменения и явления спутанного сознания, до явлений ясного сознания, высшими формами которого являются вдохновение и творческое озарение.

В структуре каждого акта сознания - как акта психического отражения человеком мира, - являющегося срезом потока сознания, всегда участвуют элементы этих четырех подструктур, но в их различном соотношении.

 Изложенная система понятий подвела к структуре ясности сознания, т.е. к основной проблеме так называемого 'бессознательного".

В истории философии и психологии термин бессознательного был всегда оплотом идеализма. Так было со времени концепции Платона (о наличии в душе человека скрытых идей, о которых он сам может и не подозревать) и Августина, и вплоть до Гартмана, подведшего в 1869 году обзор-итог пониманий бессознательного. Термин подсознательное, впервые примененный в 1776 году Э. Плятнёром\ иногда в дальнейшем рассматриваемый как синоним предыдущего и более распространенного термина. Он был уточнен Фехнером, введшим понятие "порога сознания", как подпороговое. Фехнеру принадлежит получивший широкое распространение образ "души-айсберга", большая часть которого под водой, управляемого подводными течениями. Этот термин лег в основу гормической (глубинной) психологии и сомкнулся у Фрейда (1915) и его последователей с психоанализом и "топографическим" пониманием психики^, в котором подсознание приобрело во "внутрипсихическом пространстве" определяющее положение.

Вот почему, не игнорируя большого числа уже хорошо изученных, и пожалуй, еще большего числа малоизученных феноменов, которы-

' Напчаджян А.А. Некоторые психологические и философские проблемы интуитивного познания. - М.: Мысль, 1972. - С. 250.

" Фрейм 3. Лекцми по введению в психоанализ. - М.-Л., 1923.

ми оперировали авторы, пользующиеся для их объяснения терминами бес- и подсознательное, более правильно называть эти явления неосознанными. Придавая им большое значение и в жизни человека, и, в частности, в формировании личности и даже подчеркивая недостаток внимания к ним, их нельзя считать главными в психике человека, которая в основном - сознательна. Более того, она именно потому и стала человеческой психикой, что сделалась сознательной, хотя содержание ее менялось и будет и впредь беспрерывно изменяться.

Осознанность и неосознанность психических явлений у человека не является альтернативой, а имеет в соответствии со степенью ясности сознания прогредиентные переходы. Более того, обычное, повседневное, практически одинаковое сознание фактически беспрерывно меняет степень своей ясности, не только уменьшая ее до так называемых просоночных состояний и сна, но и увеличивая ее в периоды творчества.

Однако понятию неосознаваемых компонентов психики лучше противопоставлять осознаваемые компоненты, а не сознательные, именно потому, что между ними "нет пропасти"'.

Поэтому Ф.В. Бассин в заголовке своей книги, посвященной проблеме, взял слово "бессознательное" в кавычки и ввел подзаголовок. Понятие "высшая нервная деятельность" объединяет понятия "психика" и "корковая нейродинамика", и в этом втором, но полноправном смысле, как синониме "физиологии высшей нервной деятельности, она не может быть ни осознанной, ни неосознанной"^.

§ 2. Нарушения сознания в клинике

В клинической практике различают помраченное и выключенное сознание. К помрачению сознания относятся делирий, аменция, онейроид, сумерки, амбулаторный автоматизм и деперсонализация. Выключение сознания проявляется обнубиляцией, сомноленцией, оглушением, сопором, комой и обмороком.

Делирий - характеризуется нарушением ориентировки в месте, времени, окружающей обстановке и собственной личности. Так, на-

пример, алкогольный делирий ("белая горячка") проявляется обилием зрительных и слуховых галлюцинаций устрашающего характера и психомоторным возбуждением.

Аментивное состояние, отмечающееся при инфекциях и септикопиемии, сопровождается нарушением ориентировки в окружающем (больной его не осмысливает), во времени и в собственной личнос-

' Шварц И.Е. Взаимосвязь сознательных и неосознаваемых компо-нентов психики в процессе обучения и воспитания. / Экспери-ментальные исследования педагогического внушения. - Пермь, 1973.

^ бассин Ф.В. Проблема "бессознательного" (о неосознаваемых формах высшей нервной деятельности). - М., 1968.

ти. Если при делирии частично сохраняется воспоминание о пережитом, то после выхода из аменции обычно нет сохранности воспоминаний.

Сноподобнов состояние (онейроид) наблюдается при острых эндогенных психозах и инфекционных заболеваниях. Оно характеризуется неполной, чаще двойной ориентировкой в месте, времени и собственной личности. Больной является соучастником яркого переживания и сохраняет о нем воспоминания, красочно рассказывая о пережитом.

Сумеречное состояние (оно как бы скользит по окружающим предметам, но внимание останавливается лишь на отдельных явлениях). Помимо отгороженности больного может наблюдаться бегство его от мнимых преследователей под влиянием устрашающих галлюцинаторно-бредовых состояний (при эпилепсии, органических поражениях ЦНС). Больной может быть агрессивен и опасен для окружающих. Память о пережитом сохранна.

Состояние амбулаторного автоматизма проявляется онохождением, лунатизмом, сомнамбулизмом, при котором больной может совершать целенаправленные действия, находясь в трансе, полусне.

Деперсонализация - это болезненное чувство отчуждения собственной личности, сознаваемое и болезненно переживаемое больным, например, при изменении схемы тела.

При выключении сознания наблюдаются явления обнубиляции - легкое "облачное" нарушение сознания с сохранением ориентировки и воспоминания о событиях, сомноленции (длительное, часы и дни) дремотное состояние с сохранением ориентировки на фоне нейротропной интоксикации (алкоголем, снотворными и пр.).

При оглушении больные вялы, заторможены, не сразу реагируют на обращенные к ним вопросы, у них снижена память и сообразительность, что наблюдается при диабетической гепергликемии, перитоните, тифах, нейроинфекциях, крупозной пневмонии и др.

Сопор - более глубокая стадия оглушения при тяжелых инфекциях, интоксикациях и сердечно-сосудистой декомпенсации, когда больной обездвижен, но реакция на свет, боль, корнеальные и коньюнктивальные рефлексы сохранены.

Кома - состояние полного выключения сознания с отсутствием корнеальных, болевых и коньюнктивальных рефлексов (например, при тяжелой черепномозговой травме).

Наконец, обморок-это внезапная потеря сознания, обусловленная кратковременной анемией мозга, например, при спазмах сосу-

дов головного мозга.

Глава 6
МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

§1. Основные методы

Основными методами психологических исследований являются наблюдение и эксперимент, вспомогательными - методы экспертных оценок, беседы, анкетирования и интервьюирования, самонаблюдения и тестирования. Достоинство наблюдения заключается в естественности ситуаций, предполагающих непреднамеренное поведение субъекта или группы испытуемых. К недостаткам наблюдения относится, помимо трудоемкости, трудность улавливания типических черт и недостаточность фиксации единичных проявлений.

Экспериментальное исследование существенно дополняет и исправляет недостатки наблюдения, преимущество эксперимента также и в том, что он дает возможность проследить зависимость того или иного психического явления от условий проведения его. Различают лабораторный и естественный эксперимент. С помощью, например, лабораторного эксперимента можно изучать и оценивать состояние психических процессов памяти, внимания и др., естественный эксперимент, позволяющий исключить искусственность лабораторной обстановки, целесообразно применять при исследовании психических явлений в обычных условиях урока, игры или иной деятельности, в том числе и профессиональной.

Примыкает к основным методам, и, в частности, к наблюдению, так называемый анализ продуктов деятельности. Например, анализ художественного творчества, объективирующий и дополняющий интроспективность и ограниченность методов самонаблюдения и самоописания (дневников).

 К вспомогательным методам психологических исследований относятся методы беседы, интервью и анкетирования (тот же опрос, но по структурированным вопросникам). Эти методы помогают уточнению изучаемых психических явлений или личностных свойств испытуемых. Широко применяется в психологии и метод экспертных оценок, квантифицированных степенью выраженности тех или иных свойств (метод полярных баллов) и квалифицируемых описанием независимыми экспертами качественных характеристик этих свойств. (метод обобщения независимых характеристик). В качестве вспомогательных методов могут использоваться и методы самонаблюдения и самооценок для изучения, например, динамики психической работоспособности по самочувствию, активности и настроению (анкета САН по В.А. Доскину - Маттезиус), а также метод тестов. Тестирование (тест в переводе на русский язык означает проба или испытание), как и самонаблюдение, не могут дискредитировать полученные объективные данные, особенно, если они применяются в комплексе и в сочетании с другими методами. Тогда справедливо высказывание К.К. Платонова, что "нет плохих тестов, есть плохие интерпретаторы".

Для правильной и эффективной интерпретации следует производить изучение результатов конкретных методик психологического исследования с соблюдением принципа этапноoти: первый этап - подготовительный (подготовка средств и материалов исследования), второй этап - собственно экспериментальный с реализацией применения конкретных методик и экспериментальных серий, третий этап - количественная обработка данных с применением различных математико-статистических методов и четветрый этап - интерпретация полученных данных на основе гипотез и избранной методологии,

предполагающей, в частности, соблюдение принципа генетического (исторического) изучения психических фактов (А.Н. Леонтьев, А.В.-Петровский).

§2. Методики личностных исследований

Для изучения личности наиболее часто применяются стандартизованные методики СМИЛ (по Л.Н. Собчик), 16-ФЛО (по Кетгелу).

Методика ММРJ, широко применяемая в психологии у больных и здоровых лиц, наиболее адекватна целям изучения особенностей их личности (Р.В. Рожанец, 1972; Ф.Б. Березин и др., 1974; Л.Н. Собчик, 1969; U.К. Смирнов, 1982).

Используется полный вариант на 566 утверждений СМИЛ (по Л.Н. Собчик).

а) Оценочные шкалы

шкала L - стремление улучшить впечатление о себе;
шкала F - стремление подчеркнуть наличие проблем;
шкала К - стремление избежать откровенности.

б) Основные шкалы

шкала 1 - избыточный контроль и сосредоточенность на своем самочувствии (ипохондрия);
шкала 2 - депрессия;
шкала 3 - эмоциональная лабильность;
шкала 4 - импульсивность;
шкала 5 - женственный (у мужчин) или мужественный (у женщин)

стиль адаптации;

шкала 6 - ригидность установок:
шкала 7 - тревожность;
шкала 8 - индивидуалистичность (аутизм):
шкала 9 - оптимизм и активность:
шкала 0 - интроверсия.
в) Основная характеристика профиля

акцентуированный (пики по одной-трем шкалам) и нормативный или гармоничный (все шкалы в пределах 45-60 Т) при К-70, Р-60.

г) Кроме того, проводится изучение личностных особенностей по 16-ФЛО (тест Кеттела). Учитываются следующие факторы:

фактор А - низкие показатели (шизотимия), высокие показатели (аффектотимия, циклотимия) и средние показатели (норма):

фактор В - низкие показатели (сниженная способность к абстрагированию), высокие показатели (сильная способность к абстрагированию) и средние показатели (норма);

фактор С - низкие показатели (подчиняемость), высокие показатели (самоуверенность), средние показатели (норма);

фактор Е - низкие показатели (лабильность, слабость структуры "Эго", хрупкость "Я"), высокие показатели (стабильность, выраженность силы "Я"), средние показатели (норма);

фактор F - низкие показатели (тревожность), высокие показатели (безалаберность) и средние показатели (норма);

фактор G - низкие показатели (слабая сила супер-эго), высокие показатели (сильное супер-зго, совестливый) и средние показатели (норма);

фактор H - низкие показатели (сензитивный, тректня), высокие показатели (авантюрный), средние показатели (норма);

фактор J - низкие показатели (реалистичный, независимый, практичный), высокие показатели (беспомощный, зависимый, слабый, недостаточно самостоятельный), средние показатели (норма):

фактор L - низкие показатели (доверчивый), высокие показатели (подозрительный) и средние показатели (норма);

фактор M - низкие показатели (практичность, конвенциональность), высокие показатели (развитое воображение) и средние показатели (норма);

фактор N - низкие показатели (естественный, бесхитростный), высокие показатели (расчетливый, светский, проницательный), средние показатели (норма);

фактор O - низкие показатели (безмятежный), высокие показатели (тревожный, беспокойный), средние показатели (норма);

фактор Q" - низкие показатели (консервативный), высокие показатели (радикализм), средние показатели (норма);

фактор Qg - низкие показатели (ведомый), высокие показатели (самодостаточный), средние показатели (норма);

фактор Qg - низкие показатели (низкая интеграция, снижение самоконтроля), высокие показатели (высокий самоконтроль), средние (норма):

фактор Q^ - низкие показатели (релакоированный), высокие (фрустрированный), средние (норма).
Вторичные Факторы:

фактор 1 - низкие показатели (низкая тревога), высокие показатели (высокая тревога), средние (норма);

фактор II - низкие показатели (сухость в межличностных контактах), высокие показатели (социально контактный), средние (норма):

фактор III - низкие показатели (хрупкая эмоциональность), высокие показатели (реактивная уравновешенность), средние (норма);

фактор IV - низкие показатели (подчиненность), высокие (независимость), средние (норма).

д) В соответствии с концепцией В.Н. Мясищева изучаются изменения нарушенных отношений личности (методика Д. Сиднея и Л. Сакса и модификации ЛПНИИ им. В.М.аастерева). Анализируются следующие нарушения системы отношений личности: к матери, отцу, к семье, к противоположному полу, к друзьям и знакомым, к педагогам ВУЗа, к себе, к прошлому, к будущему, к жизненным целям.

е) В психологическом разделе изучается также динамика Фрустрационных показателей (проективный тест Розенцвейга): направление реакций (экстрапунитивное, интрапунитивное, импунитивное) и тип реакций (препятственно-доминантный, эгозащитный и конструктивный).

и) Изучаются также личностный уровень притязаний по Б.В.Зей-гаоник (1970^. содержательная структура мотивации по методике Хекхаузена (1980. 1986) и оценочной шкале В.Э. Мильмана (1974^ 1985).

§3. Психодиагностические методики

А. Систематизация конкретных методик исследования
Учитывая задачу системного построения личностно-ориентированной психокоррекции, нельзя удовлетворяться только линейными исследованиями психологических особенностей в процессе изучения испытуемых (по горизонтали), т.к. нужно выявить несколько уровней профессиональной деятельности (по вертикали). Выделено несколько уровней объективизации наблюдений с позиций системного подхода (методом компетентных судей):

1. Информационно-экологический уровень (ИЭ), отражающий особенности научно-технического прогресса, связанные с интеллектуализацией умственного труда, автоматизацией и монотонней производства, а также с интенсификацией обучения (этот уровень исследуется с помощью опросников и анкетирования).

2. Социально-психологический уровень (СП) репрезентирующий влияние микросоциальных факторов учебной и профессиональной деятельности на течение нервно-психических расстройств (опросники, анкетирование).

3. Личностный уровень (Л) рассматривается с позиций функционально-динамической концепции К.К. Платонова, выделявшего четыре подструктуры личности, каждая из них выражает присущую ей направленность, опыт, индивидуальные свойства и биотипологические особенности высшей нервной деятельности (используются психологические методы исследования эмоционально-волевой и интеллектуальной сферы личности, биопатографические опросники и анкетирование).

Изложение методик исследования начнем с высших инстанций личности, т.е. с первой (мотивационной) подструктуры, поскольку на

протекание и структуру деятельности человека весьма существенно влияет мотивация, стимулы, побуждающие к деятельности, в частности, к учебной.

Уровень притязаний, являющийся важным образованием личности, с которым связана самооценка и активность субъекта, определяется по методике Б.В. Зейгарник (1973).

По результатам ее выявляется повышение или понижение уровня притязаний, адекватность самооценки и ее устойчивость. Другим способом изучения уровня притязаний является методика Хекхаузена (1980, 1986) о выявлением характера направленности мотивов на достижение успеха или на избежание неудачи.

Исследование содержательной структуры мотивации, понимание ее и разработка способов психодиагностики основывается на представлении о личности как иерархии реализуемых человеком деятельностей (А.Н. Леонтьев).

Изучение структуры мотивации может производиться посредством оценочной шкалы В.Э.Мильмана, на основании которой строится мотивационный профиль личности по семи шкалам. Эти шкалы отражают: мотивы поддержания жизнеобеспечения (П); мотивы комфорта и безопасности (К); мотивы социального статуса, самооценки, само-

утверждения (С); мотивы направленности на общение (О); мотивацию активности, личностного включения в деятельность (Д); мотивы творчески развивающей активности (ДР); мотивы социального включения, общественно-полезной деятельности {ОД).

Методика неоконченных предложений применяется для уточнения особенностей личности в двенадцати сферах нарушений системы отношений: на работе (мое начальство...), взаимоотношений с родителями (думаю, что мой отец ...), перспектив на будущее (наступит тот день...), так называемых "зон сильнейших конфликтов" (А.В. Исаев, 1969) (сделал бы все, чтобы забыть...) и т.д.

Исследование второй (навыковой) подструктуры включено в исследование профессионального и учебного опыта. Для исследования занятости, например студентов, используется хронометрия, данные которой сам испытуемый заносит в так называемую хронокарту, учитывающую время, потраченное на самообслуживание, дорогу, еду, учебные занятия - групповые и индивидуальные,- общественную работу, физкультуру и спорт, отдых, развлечения - посещение кино, театра - и бесцельно потраченное время.

Для объективности мнений о профессиональных качествах личности используется метод обобщенных характеристик (К.К. Платонов). Анкетирование у студентов проводится по вопросам посещаемости занятий, сдачи заданий, самостоятельности в работе, интереса к предмету, активности на семинаре, способности к предмету, направленности интересов, глубины усвоения курса, отношения к учебе, внешней опрятности и дополнительных замечаний. Анкета заполняется преподавателем или представителем деканата.
Кроме того, использование вышеизложенных методик изучения

"уровня притязаний" и "самооценки" дает возможность установить особенности эмоционально-волевой сферы и дополнительные сведения для изучения третьей подстуктуры личности испытуемых.

При исследовании памяти (А.Р. Лурия, 1962; А.Н. Шогам, 1967) дополнительно используются методики опосредованного запоминания (по А.Н. Леонтьеву), пиктограмм, воспроизведения рассказов.

При исследовании мышления используются общеизвестные методики классификации исключения предметов простых и сложных, сравнения понятий, выделения существенных признаков, соотношения и толкования пословиц и фраз, заполнения пропущенных в тексте слов.

Помимо данных психологического исследования изучаются физиологические корреляты эмоциональных состояний, внешнее выражение эмоций - в движениях, голосе, вазомоторных сдвигах. Вегетативные реакции при эмоциях фиксируются измерением артериального давления, счетом пульса, исследованием дермографизма, общего и ладонного гипергидроза, гиперрефлексии, тремора век и пальцев рук в позе Ромберга и др. Мышечно-двигательные изменения исследуются наблюдением своеобразных нарушений моторики, выражающихся в общей мышечной скованности, нарушении координации движений, в треморе, в скованности позы. Исследование пульса и запись ЭКГ преследует цель - выявить наличие учащения пульсовых сокращений на высоте эмоционального напряжения (150-180 ударов в минуту), либо иногда их урежение, появление аритмий. Электроэнцефалографические корреляты эмоциональных состояний сложны, однако, можно установить наличие или отсутствие характерных увеличений как высокочастотной, так и низкочастотной ритмики биопотенциалов коры головного мозга.

Поскольку основой четвертой подструктуры по К.К. Платонову (1970,

1975) являются биопсихические и типологические особенности личности и качества темперамента индивида, то для исследования применяются общеизвестные методы клинического сбора психоанамнеза, наблюдения и расспроса, - биопатографический метод (Б.Н. Бирман, 1957; Н.В. Левенков, 1962; К.М. Варшавский, 1973; Е.А. Климов, 1975 и Я. Стреляу, 1982 и др.).

Для установления преобладания сигнальных систем выявлялись повышенная впечатлительность, эмотивность, внушаемость, склонность к фантазиям, преобладанию образного, конкретного мышления, художественные наклонности - для художественного типа или, наоборот, наклонность к абстрактному, отвлеченному мышлению.

Сущность социометрических методик, заимствованных из работ Дж. Морено, заключается в сравнении макроструктурных, пространственных взаимоотношений с микроструктурными, скрытыми, внутренними взаимоотношениями.

Для изучения интерперсональных взаимоотношений предлагаются следующие вопросы (закрытое анкетирование):
1) С кем бы Вы хотели пойти в кино, театр?

2) С кем бы Вы хотели быть в дружбе из членов коллектива?

3) С кем бы Вы хотели учиться в одной группе?

4) С кем бы Вы хотели вместе работать?
С помощью модификации метода Е.С. Кузьмина (1965), разработанной его учеником А. Самойловым (1965) устанавливается популярность членов группы (определяется количеством выбравших их лиц) и авторитетность (определяется количеством выборов по всем критериям). Чем больше совпадает шкала авторитетов по общности выборов в отношении отдыха и работы, тем, следовательно, более прочны и многосторонни взаимоотношения. Чем больше положительных выборов, тем гомфотернее, сплоченнее группа.

Для исследования психологических особенностей взаимоотношений членов группы, для изучения тенденции некоторых лиц к лидерству, коллективистических или аутистических тенденций применяется вариант межличностной психодиагностики Т. Лири и вариант MMPJ - миннесотского многопрофильного личностного теста (большой и малый набор стандартизованной методики исследования личности - СМИЛ в модификации Л.Н. Собчик, 1970).

Если перед психологом стоит задача выявить психофункциональные нарушения и психическую работоспособность в процессе психокоррекции, то с этой целью пользуются как общеизвестными экспериментально-психологическими методами регистрации высших кортикальных функций (№ 6, 7, 8, 9,), так и некоторыми оригинальными, предложенными А.Н. Шогамом (№ 1,2,3,4), Е.14. Игнатьевым (№ 5), Е.Р. Левиной (№ 10). Ввиду малоизвестности они излагаются нами несколько подробнее.

Проводятся следующие экспериментально-психологические исследования:

Ms 1. Исследование конструктивно-пальцевых действий.
№ 2. Проба "многоточия",

№ 3. Исследование выработки условных гаптических рефлексов.
Ms 4. Сериальная динамометрия.
№ 5. Исследование простейших компонентов воли.
№ 6. Ассоциативный эксперимент.
№ 7. Корректурная проба.

№ 8. Исследование работоспособности.
№ 9. Исследование состояния мнестических процессов.
№ 10. Ассоциативно-эмотивный эксперимент.
Используются эти методики не случайно, так как они соответствуют основным требованиям, предъявляемым к современным методам функциональной диагностики:

1. Они доступны в любых клинических условиях: ибо не требуют специальной лабораторной обстановки и дорогостоящего оборудования, а потому могут быть применены любым врачом или практическим психологом для изучения психодинамики процесса личностной коррекции.
2. Они дают возможность исследовать кортикальные функции в

динамике, во времени, с возможностью анализа кривой психической работоспособности.

3. Все эти методики включают в себя характерный для функциональной диагностики принцип рабочей нагрузки.

4. Они позволяют выяснить скрытые субклинические нарушения и компенсаторные возможности личности.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНО-ПАЛЬЦЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

Разработанная А.Н. Шогамом и примененная им при некоторых органических поражениях ЦНС методика позволяет установить локальную акцентуацию патологического процесса. При психо-функциональных расстройствах конструктивно-пальцевая проба способна выявить искажения в согласованной работе обеих сигнальных систем, снижение активности внимания в силу астенизации, степень участия различных корковых анализаторов (зрительного, кожно-кинестетического, рече-слухового, акустически-моторного) в осуществлении задания, наличие эпицентров функционально-динамической напряженности "поломов".

' Убедившись общеиавестным способом в отсутствии апраксии, пальцевой агнозии и ее афазических вариантов, а также в отсутствии нарушений ориентировки в правом-левом, можно приступить к исследованию конструктивно-пальцевых действий.

Испытуемый садится лицом к психологу. Обе руки он и исследуемый кладут на стол или на колени, если они оидятт не за столом. Кисть в положении супинации, пальцы вытянуты. Психолог должен внимательно следить не только за рукой испытуемого, выполняющей задание, но и за второй рукой, чтобы фиксировать возможные синкинетические движения пальцев руки, не участвующих в выполнении задания. Исследование проводится по следующей схеме.

Первая проба: поочередная оппоненция большого папьиэ остальным четырем сначала правой, затем левой рукой. Испытуемый получает инструкцию: "Внимательно следите за моими руками и делайте точно так, как я: что я буду делать правой рукой, вы то же делайте правой, что я буду делать левой, то и вы делайте левой рукой".

В этом задании речь идет об образовании "с места" простого динамического стереотипа пальцевых движений, в котором чередуются разные положительные раздражители.

Вторая проба; психолог касается большим пальцем кончиков среднего пальца и мизинцэ той же руки. Таким образом, здесь уже формируется более сложный стереотип, в котором указательный и безымянный пальцы играют роль отрицательных (не касаться), а

средний и мизинец - положительных раздражителей.

Третья проба: (двойная переделка стереотипа) состоит из двух фрагментов. В первом фрагменте, так же, как и во второй пробе, нужно касаться среднего пальца и мизинца, и во втором фрагменте, следующим непосредственно за первым, нужно касаться указательного и безымянного, но не касаться среднего и мизинца. Таким образом, положительные раздражители первого фрагмента становятся отрицательными во втором фрагменте задания и наоборот.

Четвертая проба: действие по слепой инструкции. Испытуемому предлагают закрыть глаза, расслабить пальцы. Психолог производит пассивные движения оппоненции пальцев испытуемого и дает словесную инструкцию: "Делайте так, как я вам показал". При этом пассивно противопоставляются (поочередно на обеих руках) большой палец безымянному, указательному и среднему. Затем испытуемый активно воспроизводит эти движения с закрытыми глазами.

Пятая проба: действия по словесной инструкции. Психолог ничего не подзывает, а лишь рассказывает испытуемому задание и следит за точностью выполнения пробы.

Шестая проба: (конкурентная наглядно-словесная инструкция) испытуемому предлагают следить за движением пальцев врача или психолога и выполнять наглядную инструкцию, игнорируя одновременную словесную. Задание формулируется следующим образом: "Делайте так, как я вам буду показывать руками, и не делайте так, как я вам буду говорить. Словами я буду вас сбивать". Затем психолог производит оппонентные движения и одновременно сопровождает их словесными обозначениями, вначале адекватными, а затем неверными, сбивающими испытуемого. Так создаются конкурентные отношения между словесными и наглядными раздражителями.

Седьмая проба: (конкурентная словесно-наглядная инструкция). Примерная ее формулировка: "Внимательно следите за моими руками и слушайте, что я буду говорить. Делайте так, как я буду говорить и не делайте так, как я буду показывать. Руками я буду вас сбивать". В этой пробе конкурентные отношения прямо противоположны по своему значению предыдущей пробе. Доминанта перемещается в сферу действия словесных раздражителей. Грубые и стойкие, упорные ошибки свидетельствуют о нарушении взаимодействия между сигнальными системами.

Оценка производится по пятибальной системе для каждой руки отдельно: 5-безукоризненно четкий ответ, 4-точный, но недостаточный по темпу, 3 - правильный, но не четкий ответ, неуклюжие движения, 2 - неверный ответ, 1 - грубые, ошибочные ответы. В примечании даются описательные характеристики (синкинезии, хореатетоидные движения пальцев, персеверации и т.д.).

Проба многоточия. Проба дает возможность судить о корково-подкорковых взаимоотношениях, дает представление о подвижности нервных процессов, о состоянии аппаратов переключения.

Лист белой бумаги разделяется двумя горизонтальными и тремя вертикальными линиями на двенадцать клеток. Испытуемый должен ставить на бумаге с помощью карандаша средней мягкости по команде экспериментатора с максимальной быстротой точки, вначале в верхней клетке слева, а затем по команде "переход" переходить справа налево во вторую, третью и четвертую клетку верхнего, среднего и нижнего ряда клеток. Команда "переход" подается через каждые пять секунд. Опыт продолжается минуту. После окончания лист

бумаги подвергается обработке. В каждой клетке подсчитываются отдельно точки и отдельно запятые и тире. Получаются три цифры, по которым составляется график из трех кривых: 1) кривая общего количества движений, 2) кривая точек, 3) кривая запятых и тире.

Точка требует очень четкой координации тонких движений руки, в частности, четкого переключения сгибательного и разгибательного движений кисти, четкого взаимодействия между корковыми фазноклоническими и подкорковыми фиксационно-тоническими компонентами движений (А.Н. Шогам). Недостаточность переключения и преобладание фиксационно-тонических компонентов сказывается как на темпе, так и на качестве выполнения задания. Проба многоточия может иметь существенное значение для функциональной диагностики, если учитывать:

1. Предельную скорость движений (нормой можно считать 25-30 знаков в 5 секунд, или 5-7 движений в одну секунду.

2. Характер общей кривой (волнообразная, пологая, нерегулярная, кривая компенсации и тренировки, кривая истощения).

3. Наличие или отсутствие реакции финиша, т.е. увеличения скорости в конце исследования.

Проба многоточия оценивается по пятибалльной системе. 5 - хорошая психомоторика, не менее 30 движений в секунду, наличие реакции финиша, 4 - средняя психомоторика, с числом движений не менее 25 в секунду, с наличием реакции финиша, 3 - психомоторика удовлетворительная, не менее 20 движений в секунду, нерегулярный тип кривой, 2 - грубое нарушение психомоторики, реакция финиша слабая или отсутствует, 1 - истощение поихомоторики, отсутствие реакции финиша.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ ВЫРАБОТКИ УСЛОВНЫХ ГАПТИЧЕСКИХ РЕФЛЕКСОВ

Испытуемому предлагается сжать динамометр до пятого деления (10 кг) под контролем зрения. После трех таких инструктивных проб испытуемый получает задание сжать динамометр с такой же точно силой при закрытых глазах. Практически психически здоровые люди хорошо выполняют это задание и легко корректируют ошибки (недожал или пережал на 0.5-1,0 кг). Точные ответы здоровые люди дают в течение 5-7 сжатий при закрытых глазах. Результаты исследования условного гаптического рефлекса обозначаются буквенно: А - нормальная выработка рефлекса, Б - рефлекс с пережатием, В - рефлекс с недожатием.

СЕРИАЛЬНАЯ ДИНАМОМЕТРИЯ

В противоположность вышеописанной пробе, дающей возможность оценить состояние аппаратов выключения, с помощью сериальной динамометрии исследуется состояние включения аппаратов коркового динамогекеза. В позе стоя с вытянутыми в сторону руками испытуемый должен одновременно сжать два динамометра. После короткой паузы, необходимой для записи результатов и установления стрелки к нулевой черте шкалы, динамометры возвращаются испытуемому для повторного сжатия. Всего испытуемый должен десять раз сжать динамометр двумя руками. По результатам десятикратного сжатия составляется график: на абсциссе - десять проб-замеров, на ординате - шкала в килограммах. У практически здоровых людей наблюдается регулярная волнообразная кривая с медленным снижением показателей к концу исследования. Патологический тип кривой - с резким падением показателей или кривая растормажи-

вания с повышением их в конце опыта.

Сериальная динамометрия оценивается по пятибалльной системе: 5 - волнообразная регулярная кривая, 4 - нерегулярная кривая, 3 - смешанный тип кривой, 2 - кривая растормаживания, 1 - кривая истощения.

Пробы с обычными ручными динамометрами позволяют судить о процессах утомления, тренировки, подвижности нервных процессов, типологических вариантах нормы, а также дают косвенное представление о простейших компонентах волевого акта.

Сложность исследования воли, связанной с интеллектом, эмоциями, мышечным напряжением, ограничивает возможность ее изучения с помощью одного метода. И проба многоточия, и сериальная динамометрия, и выработка условного гаптического рефлекса, и клиническая методика расспроса и наблюдения дают возможность составить представление об эмоционально-волевых процессах у обследуемых.

Описываемая ниже методика экспериментального изучения простейших компонентов может дополнить и расширить объем информации о состоянии психофизических механизмов воли.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОСТЕЙШИХ
ПСИХОМОТОРНЫХ КОМПОНЕНТОВ ВОЛИ

Психолог Е.И. Игнатьев (1960) обосновал положение о том, что моторная характеристика воли может быть исследована с помощью динамографа Лемана и измерена в секундах задержки группы мышц в состоянии стабильного напряжения. Субъективно испытуемым такое состояние переживается как состояние крайнего напряжения. Преодоление естественной тенденции мышцы вернуться в состояние расслабления можно считать условным показателем воли, выраженной в умении сознательно управлять мышцами своего тела. О волевом напряжении свидетельствует также внешний вид испытуемого - сдвинутые брови, стиснутые зубы, закушенная нижняя губа и т.п. Физиологическим механизмом, лежащим в основе такого психомоторного проявления волевого акта, является открытое И.М. Сеченовым 'центральное торможение". Так как динамограф Лемана в условиях практической работы психолога недоступен, мы предлагаем

пользоваться реконструированным обычным динамометром. Кронштейн его запаивается, что обеспечивает возвращение пружины в исходное состояние при ослаблении сжатия. С помощью такого реверсивного динамометра и секундомера можно измерить в секундах волевую задержку способом, предложенным Е.И. Игнатьевым. Испытуемому предлагается произвести сначала правой рукой, потом ле-
',   вой максимальное сжатие динамометра (дается инструкция: "Сожмите как можно сильнее!"). В момент достижения наивысшего показателя мышечного усилия включается секундомер. Конечным моментом считается ослабление сжатия, превышающего 5 кг, считая от максимальной силы нажима. Е.И. Игнатьеву удалось доказать, что опускание пружины до 5 кг не влияет на силу напряжения и на время задержки. Записывается величина мышечного усилия в кг и показатель волевой задержки в секундах. Проводится минимум четыре измерения каждой рукой и из них берется наибольший показатель.

Волевая задержка не поддается упражнению и не зависит от возрастного фактора, но имеет разные показатели по полу: у лиц мужского пола минимальный показатель - не менее 8,5 секунды, у лиц женского пола - не менее 10,7 секунды (Е.И. Игнатьев, 1960). Результаты исследования простейших компонентов воли обозначают буквенно: А - показатели в пределах нормы, Б - показатели больше

нормы, В - показатели ниже нормы.

АССОЦИАТИВНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

Можно пользоваться схемой, принятой Киевской психоневрологической больницей им. И.П. Павлова (Я.П. Фрумкин, Г.Л. Воронков, 1962). Испытуемому предлагается двадцать пять слов-раздражителей, на которые он последовательно должен отвечать первым пришедшим в голову словом. Из числа двадцати слов, заранее подобраных, примерно 60% - конкретные понятия, остальные 40% - абстрактные. После каждого четвертого слова в протоколе оставлено место для внесения пяти слов-аффектогенных раздражителей, индивидуальных для каждого испытуемого. Нормальным латентным периодом считается 0,5-2,0 секунды (Б.В. Зейгарник, 1958). При расшифровке качества ответных реакций учитывается характер их (низшие и высшие речевые реакции), адекватность предъявляемому раздражителю, а также поведенческие реакции испытуемого.

КОРРЕКТУРНАЯ ПРОБА

Большое значение в клинике психофункциональных расстройств имеет исследование не только конструктивных действий, эмоциональной сферы, функционального состояния аппаратов динамогенеза, но и таких психологических качеств личности как память, работоспособность, внимание. Об остроте и объеме внимания можно судить по результатам корректурного эксперимента, а также пробы Рыбакова-Бернштейна.
Корректурная проба уже давно применялась в психологии труда

(Бурдон) и в клинической практике (В.Я. Анфимов, Л.С. Гутман, А.Г. Иванов-Смоленский, С.Я. Рубинштейн, С.Р. Сагалова, Т.И. Тепеницына и др.).

Мы пользуемся следующей модификацией метода Н.В. Левенкова (1962). Проба проводится в два последовательных этапа. Группе испытуемых предлагается на специальных бланках по команде экспериментатора как можно скорее вычеркивать букву "С°. По окончании задания отмечается индивидуальное для каждого испытуемого время, в течение которого сделана на одном бланке корректура. После двухминутного перерыва испытуемым вручаются такие же необработанные бланки и дается второе задание: вычеркивать как можно скорее все буквы "С", но если после 'С" стоит "Н", то вычеркивать не надо. Засекается время выполнения второго задания.

Анализ корректурной пробы позволяет судить о качестве внимания, характере утомляемости, о типологических особенностях испытуемого и о состоянии основных нервных процессов (Н.В. Левенков). Так, пропуск "С", стоящей на 2-5 месте от предыдущего зачеркнутого "С", трактуется как явление отрицательной индукции; пропуск "С", стоящей на 2-5 месте после тормозной комбинации "СН" - как последовательное торможение; вычеркивание не только "С", но и "е"- как обобщение раздражительного процесса; вычеркивание второй комбинации "СН" из двух рядом стоящих - как положительная индукция; зачеркивание тормозной комбинации 'СН", стоящей на 2-5 месте после вычеркнутого "С" -как иррадиация раздражительного процесса. Все остальные пропуски "С" могут расцениваться как явление внешнего торможения.

В норме скорость выполнения каждого задания - 5 минут, а количество ошибок не превышает 10.

Корректурная проба оценивается по пятибалльной системе: 5 - выполнение пробы не более чем за 5 минут с количеством ошибок до 10; 4- выполнение пробы в пределах 5 минут с количеством ошибок

до 12-13; 3 - выполнение пробы более 5 минут с количеством ошибок в пределах 15; 2- выполнение проб более чем за 5 минут с количеством ошибок более 15:1- выполнение проб более чем за 5 минут с количеством ошибок больше 20.

О работоспособности, упражняемости и утомляемости, помимо корректурной пробы, можно судить по результатам счета по Крепелину (непрерывное сложение ряда однозначных цифр). Анализ результатов подсчета изображается в виде кривой, на которой отражается скорость работы и число ошибок. Работоспособность оценивается по пятибалльной системе: 5 - выполнение ряда из 50 столбцов за 1 минуту без ошибки; 4 - выполнение этого ряда за 1 минуту с единичными ошибками; 3 -- выполнение этого ряда за 1,5 минуты с единичными ошибками; 2 - выполнение ряда более чем за 1,5 минуты с числом ошибок до 10; 1- выполнение ряда более чем за 2 минуты с большим количеством ошибок.

ИССЛВДОВАНИЕ ПАМЯТИ И ПСИХИЧЕСКОЙ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Для исследования динамики мнестических процессов можно пользоваться модификацией метода Шогама-Лурии. Испытуемому надлежит прослушать и запомнить десять односложных слов и затем повторить те слова, которые запомнил испытуемый, учитывая латентный период, порядок и ошибки воспроизведения. Еще раз называются те же десять слов, а испытуемому предлагается повторить запомнившиеся слова. Проба повторяется 10 раз. Теоретически должно быть воспроизведено 10 слов 10 раз (100%), практически за норму принимаются вариации в пределах 65-90% воспроизведений.

Память оценивается по пятибалльной системе: 5 - воспроизведение 80-90% слов, 4 - воспроизведение 65-75% слов, 3 - воспроизведение 45-50-60% слов, 2 - воспроизведение менее 45% слов, 1 - воспроизведение менее 20% слов.

АССОЦИАТИВНО-ЭМОТИВНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

В плане получения дополнительных анамнестических сведений, выявления личностной направленности, круга интересов, некоторых социальных установок применяется своеобразный вид ассоциативного эксперимента, основанный на связи запоминания с эмоциональным состоянием (Е.Р. Левина, 1966, 1968).
Проба проводится в два приема.

Испытуемому дается инструкция: "Сейчас я прочту вам семь групп

слов. В каждой группе по пять слов. Прочту один раз. Запоминать их не нужно. Но когда я прочту все семь групп, вы скажете, какая из них целиком запомнилась вам почему-то больше остальных*.

После того, как испытуемый назовет ту или иную группу (ее номер или 2-3 слова из группы), в соответствующей графе записывают номер группы и предлагается мотивировать выбор группы, что, по-возможности, дословно протоколируется.
Затем осуществляется второй этап эксперимента.
Испытуемому дается инструкция: "А сейчас я буду читать каждую группу в отдельности. И в каждой группе вы выберите то слово, которое сегодня при вашем состоянии, при вашем настроении ближе всего. Не обязательно, чтобы это было самое приятное слово, важно, чтобы оно было для вас актуальным, значимым".

В каждом случае предлагается мотивировать выбор и ответ протоколируется в соответствующей графе протокола.

Подбор группы осуществляется следующим образом: группы № 1 и 2 содержат большинство отвлеченных, абстрактных понятий, группы №4 и7- понятия, отрицательно эмоционального окрашенные, группа № 5 составлена из смешанных по эмоциональному воздействию слов, группы № 3 и6 включают слова, круг которых позволяет конкретизировать в ряде случаев психотравмирующие ситуации или связи. Образец протокола прилагается.

1.
Слава, добро, са- Самолюбие. Врезалось в память.
молюбие, не-
жность, польза.
2.
Мир, свет, ра- Ну, радость. Она мне мало доступна. Повиди-
дость, люди, мому, из контрастных соображе-
жизнь. ний.
3.
Труд, учеба, рабо- Книги. Ну... книги. Я очень много прово-
та, друзья, книги. жу времени с книгами. Запомина-
ется работа - в силу необходи-
4. мости. Друзей мало.
Горе, злость, за- Горе. Ситуации такие бывали, тяжело их
висть, трус, обман. переживал, стал считать себя го-
5. ремычным.
Свидание, вера, Надежда, ра- Я во многом разочарован, но еще
надежда, обида, зочарование. надеюсь.
разочарование.
6.
Дом, семья, род- Поведение! Бывает неправильное поведение у
ственники, соседи, меня. От этого страдает семья,
поведение. родственники и соседи.

Б. Клинико-диагностический раздел

Дополняет психодиагностические методики раздел клинико-диагностический. Изучаются следуюшме клинические характеристики (зависимые переменные):

а) симптоматологические - синдромы астенический, аффективный, обсессивно-фобический, ипохондрический, паранойяльный, истерический, вегетативно-психосоматический:

6) нозологические-утомление, переутомление (гиперфатигация), психогенные реакции (экзаменационный стресс и дезадаптивные состояния) и неврозы в пересмотре 9-й Международной классификации - неврастения, невроз страха и тревоги, депрессивный невроз, истерический невроз, психастения (как невроз развития), психопатии и психосоматические расстройства (язвенная и гипертоническая болезни);

в) изучаются данные также катамнеза и регредиентная динамика невротических симптомов под влиянием психотерапии - т.н. "динамика выздоровления" - волнообразная, ступенчатая, критическая, веретенообразная (Н.В. Иванов, 1966; А.Л. Гройсман, 1969, 1971).

Для оценки эффективности личностной коррекции и пихотерапии используется клиническая шкала, разработанная в институте им. В.М. Бехтерева, содержащая следующую структуру критериев и их разрядов (подструктуры).

1. Критерий степени симптоматического улучшения:
а) симптоматика проявляется очень часто или характеризуется выраженной интенсивностью;

б) симптоматика проявляется довольно часто или характеризу-

ется значительной интенсивностью;
в) симптоматика проявляется редко или характеризуется слабой интенсивностью:
г) симптоматика отсутствует.

И. Критерий степени осознания психологических механизмов болезни:

а) отсутствие понимания роли психотенных факторов в возникновении заболевания;

б) осознание взаимосвязи между симптомами болезни и неспецифическим нервно-психическим напряжением;
в) осознание взаимосвязи между симптомами болезни и конфликтной ситуацией, возникшей в связи с особенностями личности больного, без осознания и понимания условий формирования этих особенностей:

г) достижение понимания специфического содержательного или адаптивного характера симптомов, полного осознания роли собственных личностно-эмоциональных проблем в возникновении типичных для больного конфликтных ситуаций и понимания их генеза.

III. Критерий степени изменения нарушенных отношений личности:

а) отсутствие изменений;

б) изменение отношения к болезни и лечению;
в) изменение отношений больного лишь в сферах, относящихся к актуальной конфликтной ситуации без глубокого изменения нарушенных отношений личности:
г) изменение отношений больного во всех значимых сферах личности со значительной их перестройкой.

IV. Критерий степени улучшения социального функционирования:
а) низкая степень удовлетворенности своим социальным функционированием;

б) умеренная степень удовлетворенности своим социальным функционированием;

в) значительная степень удовлетворенности своим социальным функционированием;

г) выраженная степень удовлетворенности своим социальным функционированием.

Раздел 2.
Психические процессы в норме и патологии.

Глава 1. ОЩУЩЕНИЯ
§ 1. Сущность ощущений
§ 2. Качества ощущений

Глава 2. ВОСПРИЯТИЕ
§ 1. Сущность восприятия
§ 2. Виды восприятия

Глава 3. ПАМЯТЬ
§ 1. Определение памяти
§ 2. Процессы памяти
§ 3. Виды памяти
§ 4. Патология памяти

Глава 1
ОЩУЩЕНИЯ

§ 1. Сущность ощущений

Ощущениями называются процессы отражения отдельных свойств предметов реального мира, непосредственно воздействующмх на наши органы чувств. Ощущения являются первичной формой познания. На основе этих элементарных психических процессов строятся более сложные: восприятие, представления, память, мышление, так или иначе связанные с ощущениями. Для возникновения ощущений необходим объект, действующий на наши анализаторы (воспринимающие аппараты). И.П. Павлов описал три отдела анализаторов:

1 - рецепторы (органы чувств), в которых расположены периферические веточки чувствительного нерва (зрительного, оптового, обонятельного и т.д.).

2 - проводящие пути, по которым передается возбуждение от периферии к центру.

3 - центральная часть анализатора - соответствующие участки головного мозга, в которых факт реального раздражения перерабатывается в психический процесс - ощущения.

Таким образом, раздражитель (объект) вызывает первичную психическую форму его субъективного отражения.

Ощущения по своему происхождению и содержанию объективны,

но по своей форме субъективны и зависят как от социальных структур личности (мотивов, направленности, профессионального опыта и знаний), так и от биологических особенностей, например, от степени развития анализаторов головного мозга.

В анализаторах различают экстерорецепторы, анализирующие сигналы, поступающие из внешнего мира (зрительный, кожный, слуховой, обонятельный), и интерорецепторы, анализирующие внутреннюю информацию (голод, жажда, равновесие, движение, состояние внутренних органов и т.д.).

Основным источником информации для зрительного анализатора, собирающего свыше 80% информации внешнего мира, является глаз - орган зрительных ощущений, к которым относятся ощущения цвета и света. Ощущаемые нами цвета делятся на хроматические (на-

пример, цвета радуги: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый) и ахроматические (белый, черный, серый). Цветовой тон, содержащий около 150 переходов, зависит от длины действующей на глаз световой волны.

Слуховой анализатор дифференцирует слуховые ощущения. Ощущения звуков делятся на музыкальные и шумовые. Сами звуки бывают простыми и сложными, состоящими из нескольких тонов. Один из этих тонов является основным, определяющим силу и высоту звука, другой - сопутствующим (обертон), определяющим своеобразие (тембр) звука. Музыкальные звуки образуются благодаря периодическим ритмическим колебаниям звуковых волн, а шумы - в результате нерегулярных колебаний.

Иногда возможны случаи возбуждения слуховых ощущений зрительными и наоборот.

Такое содружество индуцируемых ощущений разных анализаторов называется синестезией. Синестезия встречается у 12% людей, "цветной слух" - у 4%. Под "цветным слухом" понимается такой феномен, при котором звуковое ощущение (шум, тон, музыкальный аккорд) вызывает зрительный образ, световое или цветовое представление. Некоторые музыканты обладали ярко выраженным "цветным слухом" (А.К. Скрябин, Н.А. Римский-Корсаков).

Большое значение, особенно в исполнительской деятельности человека, имеет развитие кинестетического или двигательного анализатора. Кинестетические ощущения вызываются, например, раздражением нервных окончаний, заложенных в мышцах, суставах, связках и костях, а также возникающих в результате перемещения тела в пространстве, и обеспечивают организм необходимой информацией для осуществления координированных и сложных двигательных актов исполнителя, например, танцовщика.

К кожным ощущениям относятся осязательные или тактильные (ощущение прикосновения, шероховатости или гладкости) и температурные ощущения. Рецепторы кожных ощущений расположены в коже и наружных слизистых оболочках. Органом вкусовых ощущений, дающих человеку ощущение сладкого, горького, кислого, соленого, является поверхность языка и мягкая часть неба. Обонятельные ощущения у человека тесно связаны со вкусовыми и подавлены в отличие от животных высокоразвитым зрением и слухом. Специальных вибрационных рецепторов у человека не обнаружено, хотя существуют вибрационные ощущения, промежуточные между слуховыми и кожными, но возникающие в результате отражения колебаний порядка 15-1500 герц не ухом, а костью. Функционально-компенсаторное значение имеет вибрационная чувствительность в жизни лиц с аномальной и дефектной чувствительностью (глухих, слепоглухих). Су-

ществует неосознаваемое зрячими людьми, но свойственное слепым своеобразное ощущение восприятия препятствий, которое сродни локационно-слуховой чувствительности летучих мышей. Статическая или гравитационная чувствительность отражает положение в про-

странстве и связана с работой вестибулярного и зрительного анализаторов. Преодоление невесомости, например, может сопровождаться изменением работы зрительного анализатора (предметы расплываются или меняются в масштабе), вестибулярного аппарата, сдвигающего эмоциональное восприятие действительности (страх от падения вниз, сменяемый чувством безмятежного счастья). Опыт космической и медицинской психологии показывает большое значение психорегулирующей тренировки в преодолении извращенной гравитации.

§ 2. Качества ощущений

Сила ощущений зависит от силы раздражителя, но наименьшее по силе раздражение, которое вызывает едва заметное ощущение, называется нижним или абсолютным порогом ощущений. То наименьшее изменение силы раздражителя, которое дает едва заметное различие в ощущениях, называется разностным порогом ощущения или порогом различения. Порог различения равен: к свету - 1/100, к звуку- 1/10. Величина порогов ощущения определяет степень сенсорной чувствительности. Эта чувствительность находится в обратном отношении к величине порогов. Соответственно порогам ощущения различается абсолютная чувствительность и чувствительность к различению. Степень чувствительности называется еще остротой чувства (говорят: острота слуха, острота зрения). Степень чувствительности зависит от качества направленности личности воспринимающего; внимание к объекту обычно увеличивает и остроту восприятия художником заинтересовавшего его объекта или явления.

Подструктура профессионального опыта личности также весьма значима. Известно какой высокой степени чувствительности к малейшим изменениям звуков достигают музыканты. Художники различают в 10-15 раз больше оттенков цветов, чем лица, не связанные с живописью.

Приспособление органов ощущений к действующим на них раздражителям называется адаптацией. Положительной адаптацией называется увеличение чувствительности при слабом действии раздражителя, отрицательной - уменьшение чувствительности при действии сильных раздражителей. При переходе от света к темноте происходит темповая адаптация, а при обратном переходе - от темноты к свету - световая адаптация. Хуже человек адаптируется к слуховым и болевым раздражителям. В процессе человеческой деятельности происходит совершенствование ощущений, развитие органов чувств и связанных с ним восприятий.

Глава 2
ВОСПРИЯТИЕ

§ 1. Сущность восприятия

Восприятия как и ощущения относятся к познавательным психическим процессам, но они являются более сложными по характеру отражаемой действительности, ибо отражают предметы и явления в совокупности их различных свойств в целостности. Если ощущения обладают локальностью и мономодальностью отражаемого, то результатом элементарных процессов восприятия является прочтение целостного отражаемого образа. Достаточно, например, посмотреть на три точки, чтобы обобщить воспринимаемое в единый треуголь-

ник. Поэтому восприятие нельзя свести к механической сумме ощущений, оно обладает полимодальностью и связано с разными свойствами объектов, а также с другими психическими процессами, прежде всего с памятью и мышлением, и опирается на прежний опыт личности. В состав воспринимаемого могут входить также представления, созданные воображением, что важно, например, для психологии творческого труда художника. Воспринимая тот или иной предмет, мы хотя бы мысленно называем его, то есть, классифицируя, причисляем его к той или иной группе понятий. Следовательно, в восприятие могут быть задействованы и механизмы мышления и речи.

Связь восприятия с вниманием и памятью отражается и в самом делении этих психических процессов на непроизвольные, вызываемые самими воспринимаемыми объектами, и произвольные, требующие определенных усилий и целеполагания. Систематическое и длительное произвольное восприятие называется наблюдением, а способность к систематическим длительным запрограммированным восприятиям называется наблюдательностью.

Высокая активность мышления - осмысление наблюдаемых фактов - следующий фактор наблюдательности. Наконец, планомерность и систематичность не дают возможности упустить важные детали в ходе наблюдения.

Под воздействием описанных условий может сформироваться творческая наблюдательность, характерной чертой которой является способность замечать в предметах и явлениях малозаметные, но весьма существенные, типичные признаки объекта или явления.

По И.П. Павлову физиологическим механизмом восприятия является образ системы временных связей, вызываемых совокупным действием предметов, зависящих не от свойств каждого раздражителя, а от своеобразия их связей, "рефлекса на отношение". Данные

современной нейрофизиологии подчеркивают активный избирательный характер восприятий, в формировании которых участвуют так называемые акцепторы действия (аппараты контроля и сличения программ и ожидаемых результатов) и механизм антиципации ("предвосхищение"), обуславливающие коррекцию обратных связей, привносящих регулирующий эффект в любую деятельность (П.К. Анохин, Н.А. Бернштейн).

В отличие от ощущений восприятие осуществляется вследствие интегральной деятельности нескольких анализаторов, хотя какой-то из них является ведущим. Восприятие аудиовизуальных средств информации (кинофильм, цветомузыкальная программа и т.п.) происходит при интенсивной мобилизации нескольких анализаторов.

§ 2. Виды восприятия

Виды восприятия зависят от преобладания того или иного вида анализаторов, включенных в отражательный процесс. Например, зрительное восприятие преобладает при осмотре выставки, слуховое - при прослушивании музыкального произведения. Восприятие классифицируется также и по видам самих воспринимаемых объектов. В этом случае говорят о восприятии пространства, времени, движений, человека человеком - "социальная перцепция" (А.А. Бодалев).

Под восприятием пространства подразумевается восприятие форм предметов, их пространственных величин и отношений во всех трех измерениях. Различают восприятие пространства с помощью зрения, осязания и мускульно-двигательных органов. При помощи зре-

ния мы воспринимаем пространственное отношение, форму, объем и величину объектов; посредством осязания - положение и величину небольших предметов, с которыми можно непосредственно соприкасаться, например, монета; мускульно-двигательные органы, дополняющие осязательное и зрительное восприятие, дают возможность воспринимать пространственные формы отношения и величины малых и больших объектов во всех трех измерениях (интерьер).

Восприятие времени отражает длительность и последовательность явления или события, зависящих от смены психических процессов, например, время, заполненное малоинтересными событиями, кажется нам более длительным, а смена разнообразных и приятных событий воспринимается скоротечно ("счастливые часов не наблюдают"). Негативные эмоции связаны с замедлением времени. Михаил Чехов писал, например, что смерть человека надо изображать как замедление и исчезновение чувства времени: "Актер, играющий смерть, должен в этом месте так построить ритмический и метрический рисунок своей роли, чтобы публика, следя за ним, чувствовала замедление времени и незаметно пришла к той точке, где замедленный темп как бы на минуту останавливается. И эта остановка дает впечатление смерти". (Путь актера. - Л.: Академия, 1928. -С. 75.)

Восприятие времени и пространства есть одновременно и восприятие движения, ибо предметы воспринимаются только перемещающимися в этих величинах. Различают относительное и безотносительное восприятие движения. Относительным восприятием называется такое, при котором одновременно воспринимается и движущийся предмет и неподвижная точка, мимо которой он движется. Восприятие называется безотносительным, когда движущийся предмет воспринимается изолированно от других.

Восприятие обладает избирательностью, целостностью и предметностью, так называемой константностью предмета. Несмотря на изменение физических условий восприятия (например, при удалении человека к горизонту и уменьшении его изображения на сетчатке, восприятие о его действительном росте сохраняется. Иногда предметы воспринимаются в неправильном, искаженном виде. Возникают иллюзии, часто имеющие место при восприятии геометрических предметов. Нормальными являются также иллюзии фигуры и фона, где объект воспринимается то как фон, то как фигура. Кроме нормальных иллюзий бывают случайные иллюзии, когда, например, в состоянии жажды человек воспринимает освещенную местность как озеро, а трусливый принимает пенек за хищного зверя. Иллюзии надо отличать от галлюцинаций - патологических психических процессов.

Галлюцинациями называется болезненное 'восприятия" объекта, который в данный момент на человека не действует, но при этом воспринимаются образы, хранящиеся в памяти или сконструированные воображением, которые человек воспринимает и переживает как реально существующие. Галлюцинации чаще всего бывают при психических и инфекционных заболеваниях, иногда - у здоровых (например, у лиц, страдающих от жажды). Различают слуховые, вербальные ('голоса"), зрительные, обонятельные и тактильные (осязательные) галлюцинации. Псевдогаллюцинациями называются галлюциннации у больных, осознающих ложный характер явления.

Как показал А.Р. Лурия, иллюзия зависит от условий жизни и общественно-исторической практики, в которых живет население данной культуры. Например, иллюзия, обычная для европейцев, живущих в условиях цивилизации в "прямоугольной" зрительной среде, почти отсутствует у африканцев, живущих в округлых хижинах. Не от рассовых, а от социальных условий зависит иллюзия трапециевидного окна у зулусов, живущих в городе (64% случаев),

встречающаяся очень редко (14%) у зулусов, живущих а деревне.

Гештальтпсихология (гештальт--образ) - как направление структурализма приписывает восприятию способность преобразовывать действие материальных раздражителей внешней среды, идеально реконструировать мир, реализовывать формотворческие новообразования. Таким образом, восприятие отрывается от внешнего мира, идеалистически замыкается в субъекте, лишается предметной детерминированности и сводится к сенсорной активности. Введя поло-

жительные идеи психической активности и верно акцентируя внимание на синтезирующей творческой деятельности, структурная психология абсолютизировала эти категории. С позиции теории отражения предметность восприятия раскрывается как объективное качество, детерминированное особенностями воздействия предметов внешнего мира.

Восприятия могут развиваться в процессе обучения и профессиональной творческой деятельности человека. Средства психорегуляции и психологическая тренировка развивают и укрепляют способность сосредотачиваться на воспринимаемых объектах или выработать более точное восприятие, например, времени, путем психогигиенизации режима труда и воспитания "рефлекса на время".

Глава 3
ПАМЯТЬ

§ 1. Определение памяти

Память - это психические (мнестические) процессы личности, которые представляют собой следовое отражение ее прошлого опыта и жизнедеятельности, характеризующиеся запоминанием, сохранением и последующим воспроизведением воспринимаемого, переживаемого и сделанного.

Память связана с индивидуальными психическими свойствами личности (см. раздел "Понятие о личности"). Однако, и меется тесная взаимосвязь мнестических процессов с другими подструктурами, например, с опытом, знаниями, навыками и умениями, ибо память способствует их расширению, углублению и обогащению.

Творческая личность проявляется в своеобразии запечатлеваиия явлений окружающей действительности. Наблюдательность, внимание и воображение невозможно без запаса представлений, преобразуемых художественной деятельностью творца.

Память ~ это не механический слепок действительности, как думали ранее. Каждый акт запоминания формирует определенные нервные связи, собирая их в рефлекторные цепочки, звенья. Память бывает краткосрочной (в частности оперативной), иконической и

долгосрочной. Память является системой сложных ассоциативных динамических структур. Биохимические исследования последних лет выявили взаимосвязь долговременной памяти с микроструктурами белка на уровне преобразования рибонуклеиновых кислот, а биофизические процессы электрического возбуждения биопотенциалов клеточных нейронов определяют удержание информации в кратковременной памяти.

§ 2. Процессы памяти

Любое проявление памяти требует запоминания, то есть запечатления воспринятого, затем сохранения, узнавания запомненного и воспроизведения. Узнавание - это проявление памяти в ходе одно-

временно протекающего повторного восприятия. Воспроизведение - это проявление памяти без непосредственного повторного воздействия какого-либо объекта. Запоминание - начальный этап процесса памяти. Он может осуществляться путем многократного стереотипного повторения материала (механический тип запоминания). Чем ближе процесс запоминания к мышлению, тем лучше запоминается материал. Такое запоминание называют смысловым: в нем ведущее значение придается логическому строю мысли. Комплексные приемы запоминания нужны при запоминании наизусть по смыслу и являются основой выучивания, например, текста роли. Здесь используется и смысловое запоминание, и ассоциативное, и неоднократное повторение текста. Однако ведущее значение имеет логика развития образа, подчиняющая себе "дословное" запоминание.

Творческой личности необходима и продуктивность памяти, которая характеризуется рядом качеств: объемом памяти, быстротой запоминания, точностью воспроизведения запомненного, длительностью сохранения информации, готовностью памяти извлекать и легко воспроизводить необходимые в данный момент сведения. Продуктивность памяти зависит от состояния самого субъекта, его мотивации, установки на запоминание, индивидуальных свойств памяти, состояния работоспособности в данный момент; также и от объективных причин: обстановки, в которой происходит запоминание, количества материала, наглядности, его осмысленности и способа подачи информации.

Запоминание протекает в виде запечатлевания - прочного и точного сохранения увиденного или услышанного в результате однократного восприятия предъявленного материала.

Механизмы импринтинга (запечатлевания) лежат и в основе так называемой иконической памяти. Под ней подразумевается задержание восприятия информации, которая предстает как бы в виде копии (иконы) реальной действительности. Мир представляется как бы неподвижным, он на время останавливается, но информация может быть подвергнута анализу и обработке. Хотя время ее хранения ограничивается миллисекундами, оно достаточно для извлечения

информации, нужной для решения творческих задач. Иногда отсроченное воспроизведение оказывается более полным, чем воспроизведение сразу же после заучивания или запечатлевания; такое явление называется реминисценцией.

Имеются предположения о сходстве механизмов запечатлевания и воспроизведения информации мозгом с принципами реализации оптических процессов голографии, основанной на явлениях интерференции (смешивания, наслоения) некоторых структур. Так Л.П. Гримак пишет: "Хорошо известные в психологии ассоциативные закономерности функционирования памяти хорошо согласуются с возможностью ассоциативного считывания голограмм. Именно такая организация памяти обеспечивает возможность быстрого извлечения содержащейся в ней нужной информации не путем перебора всего содержимого, а за счет использования тех связей между хранимыми образами, которые формируются при запоминании" (Гримак Л.П. Моделирование состояний человека в гипнозе. - М.: Наука, 1978).

Память развивается в процессе человеческой деятельности, и основной формой является произвольное запоминание, требующее волевых намерений. Но и без специальных целей и волевых усилий может происходить сохранение в памяти многократно воспринимавшейся информации. Это так называемое непроизвольное запоминание (П.И. Зинченко). Например, в системе болгарского психогигиениста Г. Лозанова установка специально сдвигается на непроизвольное внимание ("слушайте музыку, а нетекст"), что повышает эффек-

тивность обучения, приводя к так называемой гипермезии ('сверхзапоминанию"). Экспериментально также была показана непроизвольность запоминания незавершенных действий, запоминавшихся лучше завершенных (так называемый "эффект Б.В. Зейгарник").

Существуют различные приемы запоминания, называемые мнемотехникой. А.Р. Лурия в "Маленькой книжке о большой памяти" разбирает особенности памяти мнемониста Шерешевского, пользовавшегося, в частности, приемом "привязывания" информации, нуждавшейся в запоминании, к прекрасно знакомым ему объектам, например, улицы Горького.

§ 3. Виды памяти

У каждого человека различают отдельные виды памяти: словесно-логическую, образную и эмоциональную.

Виды памяти связаны с индивидуальными психологическими свойствами и характеризуют личность творца. Наиболее важна для творческого человека так называемая образная память, заключающаяся в запечатлевании и последующем воссоздании представлений о ранее воспринятых объектах. Поэтому образную память, различавшуюся по анализаторам, - зрительную, слуховую, моторную и т.д. - иногда называют памятью представления. Физиологической основой представления является оживление (актуализация) следов ранее возни-

кавших чувственных образов. Представления - самостоятельные психические образования, непроецируемые во вне, чем и отличаются от психопатологических явлений, формальных психических расстройств (галлюцинаций), при которых больной во вне проецирует образ, возникший в его сознании, и воспринимает его как реально существующий.

Представления - это обобщенные образы предметов и явлений, ступени перехода от ощущения к мысли, от конкретного к абстрактному, от чувственного к логическому. В зависимости от преобладания чувственных анализаторов, преимущественно задействованных в образовании представления, различают зрительные, слуховые, двигательные, осязательные, обонятельные и прочие виды представлений.

Подобно представлениям память классифицируется соответственно на зрительную, слуховую, двигательную, обонятельную, вкусовую и т.д.

С одного прослушивания, например, Моцарт, Глазунов, Рахманинов могли безошибочно воспроизвести сложные музыкальные произведения. Густав Доре мог точно нарисовать детали увиденной однажды фотографии. Изумительной зрительной памятью обладали русские художники И.К. Айвазовский, Ф.А. Васильев, И.И. Левитан, М.А. Врубель и др.

Люди с преобладанием слуховой памяти предпочитают услышать информацию. Они лучше усваивают материал не тогда, когда записывают, а когда слушают, ибо при включении зрительного анализатора происходит торможение слухового и наоборот. Двигательная память необходима любому актеру-исполнителю, особенно танцору, для освоения сложных динамических вариаций и активизации кинетического анализатора, а также пианисту при разучивании произведения и чтения нот с листа.

Существуют лица с так называемой синестезией анализаторов. У них наблюдается содружественная работа анализаторов, например, слухового и зрительного. При восприятии зрительной информации

оживляются "энграммы" (следы) звукового ряда, способствующие припоминанию информации. У лиц со словесно-логическим типом памяти появляются общие представления о содержании услышанного или прочитанного с определенными смысловыми блок-схемами, способствующими сохранению цепочки ассоциаций.

Очень важна для художника эмоциональная память, заключающаяся в запоминании, воспроизведении и узнавании эмоций и чувств. Для актера особое значение эмоциональной памяти заключается в том, что она позволяет ему каждый раз по собственной воле воспроизводить небходимые эмоции и чувства действующего лица и переживать их заново. Толчком для проявления эмоциональной памяти являются воспоминания о каких-либо событиях, сопровождающихся переживанием. Наряду с оживлением в памяти события восстанавливается и связанное с ним чувство - "эхо чувств". Эмоциональная

память является могучим стимулом сценических эмоций, вызывающих большой эмоциональный подъем и творческое удовлетворение.

§ 4. Патология памяти

Ослабление памяти (гипомнезия) бывает временное, преходящее, наблюдающееся при усталости и гиперфатигационных синдромах, более стойкая гипомнезия - при невротических и соматических астениях. Корсаковским синдромом называется описанное известным русским психиатром С.С. Корсаковым при алкогольном психозе нарушение памяти о ослаблением ее на текущие события и сохранением на прошлые. Этот синдром может наблюдаться в геронтопсихиатрии - у стариков и при выраженном атеросклерозе сосудов головного мозга, когда выявляются провалы памяти с усилением ее на прошлые события или заполнении их вымышленными событиями (конфабуляции). Полная амнезия наблюдается в результате травм мозга, при сильных интоксикациях, когда выпадают, например, события, предшествующие заболеванию (ретроградная амнезия), или, наоборот, когда выпадает из памяти то, что было после заболевания (антероградная амнезия). Частичной амнезией называют патологию о выпадением одного какого-либо вида памяти.

Целью развития психических процессов памяти является такая оптимизация ее, при которой даже однажды увиденное и наблюдаемое явление может быть прочно закреплено и воспроизведено достоверно и точно.

Глава 4
ВНИМАНИЕ

§ 1. Сущность внимания

Внимание - один из важнейших элементов психической деятельности, включающий направленность и сосредоточенность сознания на определенном объекте. Не случайно выражение: "Гений - есть непрерывное внимание". Однако внимание не является самостоятельной формой отражения, это организация психической деятельности для достижения лучшего отражения нужного объекта в сознании творца, некий прожектор психики, отбирающий и высвечивающий

объект внимания более ярко и четко, гасящий остальное.

Отмечается связь внимания со всеми психическими процессами: с памятью, эмоциями, воображением м мышлением. Внимание к объекту, вызывающему сильные эмоции, обостряется; в зависимости от того, какой психический процесс в данном случае наиболее актуализируется, зависит организация и непосредственное включение внимания. Внимание у наблюдающего актуализируется на пер-

цепируемом объекте, у принимающего решение - на волевом процессе, у вспоминающего - доминируют процессы памяти, у сосредоточенно думающего - мыслительные процессы. В любом обучении, особенно в обучении творческим профессиям, присутствует работа, связанная с организацией и управлением внимания.

Физиологической основой внимания является зона оптимальной возбудимости в определенных участках коры головного мозга, в результате чего по законам индукции в остальных окружающих участках она понижается, однако общий уровень внимания поддерживается ретикулярной формацией головного мозга, которую иногда за это называют "аккумулятором" его энергетической функции.

Внешне проявления внимания различны - в зависимости от направленности на внутренние переживания, либо при наличии внешней ориентировки на включение исследовательского рефлекса "что такое?"- отмечается энергичная поза с поворотом головы и устремленным на объект взором.

§ 2. Виды внимания

Непроизвольное внимание - это сосредоточенность на объекте без сознательного намерения и без волевых усилий. Сигнальные раздражители внешней среды запускают механизмы непроизвольного запоминания. Способствовать организации внимания может также специально организованная среда (цветоосвещение, фоновая и функциональная музыка), например, в суггестопедическом методе интенсивного обучения болгарского психогигиениста Г.Лозанова.

Произвольное внимание - это специально организованный психический процесс с преднамеренной активацией волевых компонентов личности и второй сигнальной системы. Волевые акты включаются для управления вниманием и сознательного направления его на объект или вид деятельности нередко с включением установок в форме внутренней речи и саморегулирующих самоприказов: "Внимание! надо услышать! смотри зорче! не пропусти! твой выход!" и т.п.

При усталости и истощении напряженных усилий в связи с нерациональной организацией психической деятельности наступают явления рассеянности и отвлекаемости внимания. Отвлекаемость - это непроизвольное перемещение внимания с одного объекта на другой, рассеянность - невозможность сосредоточиться на каком-либо объекте длительное время. Высокая творческая работоспособность характеризуется устойчивостью внимания (т.е. таким свойством

внимания, которое характеризуется умением длительно сосредотачиваться на объекте), большим объемом внимания (т.е. числом объектов, которое может быть охвачено вниманием) и переключаемоотью внимания (т.е. быстрого перехода с объекта на объект или с одного вида деятельности на другой).

Многочисленные исторические примеры бытовой рассеянности гениев, талантливых музыкантов или художников нисколько не противоречат их творческой сосредоточенности. Не случайно В. Маяковский говорил: "Поэтическая рассеянность - обратная сторона сосредоточенности". Художественное сознание сконцентрировано на субъекте деятельности, а житейское в этот момент рассеивается по объектам. Отсюда известные "чудачества" творцов, совершаемые ими по рассеянности в обыденной жизни.

В ситуациях усталости и рассеянности внимание вновь может быть организованно сознательно и целенаправлено и называется послепроизвольным вниманием. Оно носит целенаправленный характер, но не требует постоянных волевых усилий, поэтому иногда называет-

ся вторичным непроизвольным вниманием в отличие от первичного, не носящего сознательного целенаправленного характера.

Глава 5
ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

§ 1. Определение и классификация эмоций

Если ощущения и восприятия отражают объективную действительность при непосредственном их воздействии на органы чувств, мышление устанавливает опосредованные связи между предметами и явлениями отражаемого, то эмоции и чувства тоже являются формой отражения, но не самих объектов.

Эмоции - более простая форма психического отражения, стоящая на грани (к содержанию познаваемого) с физиологическим отражением и представляющая собой своеобразное личностное отношение человека и к окружающей действительности, и к самому себе. Таким образом, не будучи еще формой познания, эмоции осуществляют отражение и саморегуляцию, отражательную и саморегулирующую психическую функцию при воздействии на человека раздражителей, связанных с его потребностями.

Эта связь представлена П.В. Симоновым в виде структурной формулы: Э-ф/П,(Ин-Ис),..., где Э - эмоция, ее степень, качество и знак, П - сила и качество актуальной потребности, (Ин-Ис) - оценка вероятности удовлетворения потребности на основе врожденного и онтогенетического опыта, Ин - информация о средствах прогностически необходимых для удовлетворения потребности, Ис - информация о средствах, которыми располагает субъект в данный момент.''

' Симонов П.В. Эмоциональный мозг. - М.: Наука, 1981.-С. 20.

Чувства - более сложная, чем эмоции, форма отражения, свойственная только человеку, обобщающая его эмоциональное отражение и понятия. Чувства связываются не с физиологическими потребностями человека, а с более высокими нуждами и мотивами деятельности, осуществляя саморегулирующие функции не на организмическом уровне, а на личностном и социально-психологическом уровне. Творческое удовлетворение, радость труда, профессиональная гордость, чувство коллективизма - примеры исторической сформированности социальной обусловленности чувств.

Своеобразие эмоций и чувств определяется личностными свойствами, направленностью личности, ее мотивами, стремлениями, намерениями, индивидуальными психическими свойствами, например, характером и эмоционально-волевыми компонентами. Сгенические чувства, например, радость или гнев - это чувства сильные, повышающие жизнедеятельность организма, его психический тонус. Астенические чувства (горе, испуг, грусть) приводят к снижению жизнедеятельности и энергии. Но жизненная диалектика чувств далеко непроста. "А вы думаете, что единственное жизнеутверждающее чувство есть радость? - справедливо вопрошал А.М. Горький, - Жизнеутверждающих чувств много: горе и преодоление горя, страдание и преодоление страдания, преодоление трагедий, преодоление смерти. В руках писателя много могучих сил, которыми он утверждает жизнь." (Литературная газета, 1957, 9 мая.)

Эмоции и чувства человек не только переживает, они имеют и внешнее, "телесное", оформление в виде мимики (особенностей лицевой мускулатуры, положение бровей, углов рта), пантомимики (жесто-мимического контура личности), интонации и вегето-сосудистых проявлений (покраснения, потливости, изменения частоты сердечных сокращений, цикла дыхания, а также биохимических измене-

ний в организме - сдвиг формулы крови, катехоламины и т.п.).

Эмоциональный тонус определяет уровень эмоционального заряда и психоэнергетики, колеблющийся от эмоциональной взрывчатости (раздражительности) до эмоциональной тупости. Длительное эмоциональное состояние определяется настроением, хотя эмоции могут быть и слабо выражены. В случае сильно выраженного эмоционального раптуса может наблюдаться так называемый аффект, в некоторых случаях (патологический аффект), делающий человека даже невменяемым. Часто аффекты протекают с сужением сознания, вспышками ярости, ужаса, двигательным возбуждением, реже - проявляются в виде заторможенности, растерянности.

Страсть в отличие от настроения является сильным эмоциональным состоянием с сильно выраженным устойчивым и длительным стремлением к определенным действиям или объектам (страсть к творчеству, к любимому человеку).

В творческом труде часто появляется воодушевление - такое эмоциональное состояние, которое характеризуется большой силой и целеустремленностью к деятельности. Воодушевление может быть

кратковременным и длительным, индивидуальным и охватывающим группу людей. Тогда оно может сопровождаться групповой индукцией, передаваясь от человека к человеку. Вдохновение в творческой деятельности часто сопровождается мобилизацией всех лучших душевных сил человека.

А.С. Пушкин охарактеризовал вдохновение как расположение души к живейшему принятию впечатлений, к быстрому соображению понятий, что и способствует объяснению оных. И далее: 'Я пишу и размышляю. Большая часть сцен требует только рассуждения; когда же я дохожу до сцены, которая требует вдохновения, я жду ею или пропускаю эту сцену..." Если же оно наступает:

... 8 сладкой тишине

Я сладко усыплен моим воображеньем,
и пробуждается поэзия во мне:
душа стесняется лирическим волненьем,
трепещет и звучит, и ищет, как во сне,
излиться наконец свободным проявленьем -
и тут ко мне идет незримый рой гостей,
знакомцы давние, плоды мечты моей,
и мысли в голове волнуются в отваге,
и рифмы легкие навстречу им бегут,
и пальцы просятся к перу, перо к бумаге,
минута - и стихи свободно потекут.

Физиология эмоций и чувств не имеет возраста ("любви все возрасты покорны...").

Возраст творчества и его расцвета, или прихода вдохновения различен, но как правило, выдающиеся художники начинали творить очень рано. Так, Моцарт в двенадцать лет сочинил оперу, С. Прокофьев принес А.К. Глазунову свои сочинения, в том числе и оперу "Ундина", в девять лет, сгибаясь под тяжестью сочинений, нагруженных им в котомку. М.Ю. Лермонтов создал "Мцыри" в шестнадцать лет, оперу "Алеко" С.В. Рахманинов написал в восемнадцать лет. В этом же возрасте А.С. Пушкин создал свою знаменитую поэму "Руслан и Людмила". Однако, в те же восемнадцать лет учился лишь музыкальным азам Арам Хачатурян, но это ему не помешало стать выдающимся композитором, так же как и ИА. Крылову возраст сорок лет не был помехой стать великим баснописцем, а Полю Гогену -

художником. До глубокой старости плодотворно творил великий Лев Толстой.

Чувства отличаются по силе, скорости их возникновения, устойчивости и глубине. Глубина чувств определяется богатством и разнообразием представлений и мыслей, а также стремлений, возникающих в ответ на то или иное содержание эмоциональных переживаний. Глубокие чувства связаны с направленностью личности и ее мировоззренческими критериями. Неглубокие чувства не оставляют следа и бывают связаны со случайными объектами и явлениями, не

затрагивают существенных сторон и мотивов личности и называются увлечениями.

Чувства выполняют сигнальную и регулирующую функцию, способствующую "канализированию", перераспределению избытка эмоций, например, при отчаянии регулирующая функция чувств состоит в их снижении.

Между эмоциями и чувствами существуют сложные взаимоотношения. Чувства проявляют себя через эмоции, а эмоции, социализируясь, могут преобразоваться в чувства.

§ 2. Классификация чувств и виды эмоций

По видам чувств различают морально-эстетические и интеллектуальные чувства. Моральные чувства возникают вследствие переживаний людьми своего отношения к выполнению нравственных принципов (добросовестность, честность, отзывчивость, дисциплинированность). Нарушение норм и правил нравственности, невыполнение своего морального долга, общественных обязанностей может вызвать у человека переживания, которые обозначаются как чувства стыда и совести.

Интеллектуальные чувства связаны с умственной деятельностью человека и проявляются, например, в пытливости, любознательности, уверенности или сомнениях, в любви к новому или боязни его. Интеллектуальные чувства связаны с формированием потребностей и интересов, познавательности, но они не только сопровождают умственные процессы, но и стимулируют творческую деятельность, гармонизируют человека. К. Либкнехт определял сущность эстетического чувства как "особое умственное психическое состояние своеобразного вдохновения, подъема, экстаза, поисков гармонии; это - удовлетворение потребностей в совершенстве, в прекрасном". {Либкнехт К. Мысли об искусстве. - М., 1971. - С. 149.)

Эстетические чувства - это чувства красоты или, напротив, безобразного, трагического и комического, величия и низости и т.п. Эстетические чувства вызываются прежде всего самой окружающей действительностью, природой, жизнью, людьми и их деятельностью. Классические произведения искусства вызывают высокие эстетические чувства. Эстетические чувства проявляются и при оценке и переживании моральных действий людей и их поступков (что отражается и в речи: "Некрасивый поступок совершил"). Эстетические чувства не только созерцательны, они могут оптимизировать и стимулировать человеческую деятельность. "Эмоции искусства - суть умные эмоции. Вместо того, чтобы проявиться в сжимании кулаков и в дрожи, они разрешаются в образах фантазии". {Выготский Л.С. Психология искусства. - М.: Искусство, 1968. - С. 268.)

Чувства воспитуемы. Воспитание их заключается в подавлении ненужных чувств и укреплении социально ценных и устойчивых позитивных качеств личности. Эмоционально-волевая и психорегулирую-

щая тренировки могут способствовать развитию эмоциональной возбудимости и являются методом психопрофилактики ненужной эмоциональной взвинченности, растерянности и отрицательного действия стрессовых факторов - фрустрации (напряженности), страха и т.п., мешающих процессам творческого труда. Под напряженностью подразумевают скованность человека, неуверенность, особенно мешающую в осуществлении творческой деятельности. Таковы "мышечные зажимы", "боязнь рампы" у актеров, страх выступления и соревнований у спортсменов, растерянность, нарушающие нормальный процесс деятельности, причем нарушения психических процессов (например, внимания, памяти) здесь первичны в отличие от напряженности, при которой эти нарушения производны от эмоций.

Эмоциональные реакции на опасность могут проявляться тревогой и страхом. Страх отличается от тревоги неизвестностью ожидаемого исхода. Страх и тревога могут быть адекватными опасности и неадекватными, связанными с личностными особенностями человека (тревожно-мнительного либо противоположного по характеру). Паника является формой стенического (стенос - сила) страха, которая может охватить группу людей. Испуг - это внезапно резко выраженный страх, возникающий при неожиданном изменении ситуации, угрожающем благополучию или жизни человека, но неосознанном для ужаса - наиболее сильной степени страха (характерно подавление рассудка - "безумный страх'). "Разумный страх" проявляется в виде опасения и осторожности и может не мешать, а иногда способствовать осуществлению деятельности. Смелость - есть форма осознанного и волевого преодоления страха. Храбрость связана с положительными стеничеокими эмоциями и переживаниями. Отвага переживается человеком как социально одобряемый поступок. Мужество - сложная и наивысшая форма бесстрашия, связанная с мировоззренческими установками личности. Понятие героизм - социально по содержанию и сопровождается высоким уровнем положительных эмоций, имеющих большое общественное значение, например, при совершении подвига.

Классификация видов эмоций подробно дана В.Ф. Матвеевым в учебнике "Медицинская психология" (для медучилищ).
Положительные эмоции:

1. Удовольствие. 2. Радость. 3. Ликование. 4. Восторг. 5. Уверенность. 6. Гордость. 7. Доверие. 8. Симпатия. 9. Восхищение. 10. Любовь (половая). 11. Любовь (привязанность). 12. Уважение. 13. Умиление. 14. Благодарность (признательность). 15. Нежность. 16. Самодовольство. 17. Злорадство. 18. Блаженство. 19. Чувство удовлетворенной мести. 20. Спокойная совесть. 21. Чувство облегчения. 22. Чувство удовлетворенности собой. 23. Чувство безопасности. 24. Предвкушение.
Нейтральные эмоции:

1. Любопытство. 2. Удивление. 3. Изумление. 4. Безразличие. 5. Спокойно-созерцательное настроение.

Отрицательные эмоции:

1. Неудовольствие. 2. Горе (скорбь). 3. Тоска. 4. Печаль (грусть). 5. Отчаяние. 6. Огорчение. 7. Тревога. 8. Обида. 9. Боязнь. 10. Испуг. 11. Страх. 12. Жалость. 13. Сочувствие. 14. Сожаление. 15. Досада. 16. Гнев. 17. Чувство оскорбления. 18. Возмущение (негодование). 19. Ненависть. 20. Неприязнь. 21. Зависть. 22. Злоба. 23. Злость. 24. Уныние. 25. Скука. 26. Ревность. 27. Ужас. 28. Неуверенность (сомнение). 29. Недоверие. 30. Стыд. 31. Растерянность. 32. Ярость. 33. Презрение. 34. Отвращение. 35. Разочарование. 36. Омерзение. 37. Неудовлетворенность собой. 38. Раскаяние. 39. Угрызение совести. 40. Нетерпение. 41. Горечь.

§ 3. Патология эмоциональной сферы

При некоторых психических заболеваниях (шизофрении, депрессивной фазе маниакально-депрессивного психоза) может наблюдаться психическая депрессия - выраженное угнетенно-подавленное настроение, сопровождающееся в отличие, например, от невротической (психогенной) депрессии, мыслями о смерти, самоуничижением и суицидальными стремленями. Понижение настроения может сопровождаться замедлением мыслей (идеаторная заторможенность) и понижением волевой и поведенческой активности (двигательная заторможенность). Субдепрессия - снижение настроения, не достигающее степени депресии, наблюдается при ряде соматических и неврологических заболеваний. Повышенное настроение - эйфория может наблюдаться при маниакальной стадии маниакально-депрессивного психоза и, как правило, сопровождается идеаторным возбуждением ("идеи и мысли скачут") и двигательным возбуждением: больные излишне суетливы, хватаясь за все, ничего не доводят до конца, вновь и вновь переключаясь на что-то другое, отвлекаясь, не могут продуктивно работать. При шизофрении может возникать эмоциональная амбивалентность - одновременное сосуществование противоположных эмоций с парадоксальным изменением настроения. когда несчастье вызывает радость, а радостное событие - грусть. Возможно также сочетание апатии с эмоциональной тупостью, что проявляется безразличием и даже холодным безучастием к себе и близким (вплоть до болезненной бесчувственности). При эпилепсии часто встречаются расстройства настроения по типу дисфории - угрюмо-злобное настроение с повышенной раздражительностью и агрессией, при неврозах и некоторых соматических заболеваниях, а также при акцентуациях характера наблюдается эмоциональная лабильность - легкая смена настроения от грустного к несколько повышенному без значительных поводов.

Глава 6
ПСИХОМОТОРИКА

§ 1. Сущность психомоторики

Психомоторика- это двигательное действие, развивающееся в результате упражнения или практики и представляющее собой обобщение психики с ее выражением - мышечным движением.

Поихомоторика не особая форма отражения, а выражение различных психических процессов движениями. Психомоторный процесс имеет механическую, физиологическ□,'ю и психологическую характеристики.

Механические проявления психомоторики определяются силой, темпом (частотой повторения и циклов однообразных движений), скоростью и траекторией рабочих движений (формой, направленностью и объемом).

Физиологическая сторона рабочих движений включает как изолированные, так и .координированные движения, главной характеристикой которых является "модель потребного будущего°(Н.А. Бернштейн). Нейрофизиологический механизм активности движений, их свободы и вынужденности определяется функцией акцептора действия, отличающего и коррегирующего алгоритмы программ заданного действия с результатом их выполнения.

Психологическая характеристика рабочих движений тесно связана с физиологической "моделью потребного будущего" и направлена на достижение цели психомоторных действий. По мере достижения этих целей можно различать основные рабочие движения, то есть те,

которые минимально необходимы для достижения цели. В наиболее благоприятных условиях: правильные и неправильные, экономные и неэкономные рабочие движения, поправочные - уточняющие основные в соответствии с отклонением от наиболее благоприятных условий выполнения, - дополнительные, необходимые в силу побочных факторов, сопутствующие (синкинезия), сопровождающие, и лишние - ненужные, мешающие основным рабочим движениям. Иногда встречаются аварийные движения, имеющие целью ликвидировать возникновение непредвиденной экстремальной ситуации дополнительными рабочими движениями.

Особенности психомоторики необходимо учитывать в обучении навыкам исполнительских профессий, когда педагог оценивает личность учащегося, степень автоматизации двигательных навыков, психофизическое самочувствие, эмоциональное состояние, а также параметры здоровья исполнителя. Качества выполнения движений очень показательны - темпо-ритмические факторы, направленность внимания, музыкальность, пластичность или, наоборот, диспластичность, резкость движений, наличие синкинезии (содружественных движений), ошибочных и лишних движений. Показ упражнений учащемуся совершается в нормальном темпе, но иногда требуется, кроме нормального, замедленный темп выполнения движений для уяснения комплекса их взаимосвязанности и координации.

§ 2. Сенсомоторные и идеомоторные процессы

Различают сенсомоторные и идеомоторные процессы. К сенсорному полю относится все, что связано с отношением, восприятием, оценкой и выполнением ответных действий, к моторному - все то, что непосредственно связано с рабочими движениями. В обобщенном сенсомоторном процессе четыре психических акта:

1. Сенсорный момент реакции - процесс восприятия.

2. Центральный момент реакции, связанный с переработкой полученной информации.

3. Собственно моторный момент реакции - процессы, определяющие начало рабочих движений.

4. Сенсорная коррекция движения (обратная связь, уточняющая правильность выполнения движения).

Простая сенсомоторная реакция - это быстрый ответ простым одиночным рабочим движением на заранее известный, но внезапный сигнал. Она оценивается по времени. Скоростью простой реакции называется типичное для данного человека среднее латентное (скрытое) время его реакции с момента появления раздражителя до начала ответного движения. Норма простой реакции на свет - 0,2 сек., на звук -0,15 сек., она не одинакова у разных людей и зависит от ряда условий. В психологической структуре сложных реакций несколько элементов: внимание (учитывается сосредоточенность или рассеянность); память (участвующая в процессах выбора ответного движения); мышление и эмоции, по разному окрашивающие психомоторику работающего человека.

Кроме времени сложные реакции различаются и по точности, то есть соответствию исполнения рабочего движения к данному идеалу, по вариативности или постоянству реакций по качеству. Понятие сенсомоторной координации включает динамику воспринимаемого объекта, например, реакция на движующийся объект (РДО), реакция слежения или удерживания объекта. Согласованность движений двумя руками или сочетание движения рук и ног требует координации

движений, а быстрая и точная экономная соразмерность двигательных актов определяется как ловкость работающего. Координация поддается тренировке.

Идеомоторные акты связывают ментальные (психические) представления о движении с выполнением движения, участие в исполнении движений больших идеомоторных движений мыслительного компонента. Не следует преувеличивать опасности и заострять внимание учащихся на ошибочности их выполнения или связывать их с опасностью. Наоборот, введение компонентов наглядного показа, создание спокойной ситуации устраняет избыточный анализ рабочих движений и способствует хорошему освоению их. Формированию идеомоторных навыков и закреплению их помогают образные и мыслительные тренировки - имаготренинг, ментальный тренинг (см. далее: часть II). Упражнения "в воображаемых действиях" служат идеомоторной основой качественного выполнения самих действий.

Глава 7
ВОЛЯ

§ 1. Сущность воли

Человеку свойственна психическая активность как преднамеренная, не требующая усилий и заранее вынашиваемых целей, так и произвольная активность (воля). Под волей понимается способность человека сознательно и активно управлять своей деятельностью, преодолевая препятствия для выполнения поставленной цели. Волевой акт - это психический процесс, требующий определенного усилия, направленного на осуществление принятого решения, то есть целеполагательная активность психики. Преодолевая ряд маленьких трудностей во имя поставленной цели, человек воспитывает свою волю, тренирует ее. Схема волевого действия может быть представлена как последовательное осуществление следующих этапов: постановка целевой задачи и появление стремления к ее достижению - осознание путей к достижению цели - появление мотивов, утверждающих или отрицающих эти возможности - борьба мотивов ("быть или не быть - вот в чем вопрос") и выбор решения - принятие одной из возможностей в качестве решения - осуществление принятого решения.

Ставя перед собой цель, человек осознает предполагаемый результат действий, но испытывает борьбу мотивов в выборе возможностей решения поставленной задачи. По мысли К.К. Платонова, "цель отвечает на вопрос: что должен сделать человек, мотив - почему он должен это сделать". После осуществления центрального этапа волевых действий - борьбы ответов, волевой акт завершается принятием решения.

В отличие от потребности, то есть субъективно переживаемой человеком нужды, мотив является психическим побудителем к осуществлению деятельности, являясь не стимулом, а личностной переработкой его. Если преобладают однозначные мотивы, они превышают одну из возможностей достижения цели в решение. Преобладание мотивов, неадекватных целеполагательной активности психики, является проявлением безволия.

Физиологической основой волевых действий являются условные ассоциативные процессы, вызывающие очаг оптимальной возбудимости преимущественно в кинестетических клетках двигательного анализатора. Сознательность волевых действий обусловливает вовлечение в них и второсигнальной системы - высшего регулятора человеческого поведения. Сдержанность и самообладание, присутствующие в качестве психологических эквивалентов воли, имеют

физиологическую основу в виде торможения, осуществляемого корой и второй сигнальной системой в центрах подкорки и в первой сигнальной системе. Обратные явления имеют место при безвольном аффекте, "распущенности эмоций". Механизмы контроля и сличения активизируются в волевом поведении акцепторами действия, осуществляющими коррекцию целеполагательной психической активности. Положительная оценка совершенного волевого акта стимулирует дальнейшее развитие личностных качеств, в том числе и волевых.

§ 2. Волевые качества

Сила воли проявляется во всем волевом процессе: в появлении стремлений, в скорости принятия решений, в решимости, в самообладании.

Решимость - это полная уверенность в исполнимости решения. Самообладание - это сила воли, проявляющаяся в подавлении таких состояний человека, которые препятствуют достижению поставленной цели ("уменье властвовать собой").

Сила воли, проявляющаяся в преодолении опасных для благополучия и жизни человека препятствий, называется смелостью. Воля характеризуется настойчивостью, то есть умением совершать неоднократно волевые акты в течение длительного времени для достижения определенной цели. От настойчивости надо отличать упрямство - неадекватную настойчивость в выполнении решений, принятых без достаточных оснований. Противоположным качеством настойчивости является податливость, определяемая легкостью изменения решения под влиянием других лиц или случайных обстоятельств. Если же решение принимается со стороны без критики и уже в готовом виде, то можно выявить внушаемость.

Но, кроме настойчивости о затратой сил и времени, человеку приходится преодолевать физические и моральные страдания, характеризующие его выносливость и терпение. Сознательная терпеливость и выдержка целенаправлены и всегда связаны с инициативой и не похожи на покорность - безинициативное и безвольное подчинение чужой воле и силе обстоятельств.

Нерешительность (состояние противоположное решительности) часто сопровождается растерянностью, недостаточной опытностью, когда она обусловлена недостатком знаний, навыков и умений.

Исполнительность - качество воли, проявляющееся в точном, неукоснительном и систематическом исполнении принимаемых решений.

Дисциплинированность - тоже свидетельство волевых качеств личности, ибо дисциплина приучает человека преодолевать внешние и внутренние трудности.

Сильная воля, проявляющаяся в самообладании, смелости, настойчивости, выносливости и терпении называется мужеством.

Воля тесно связана с нравственными свойствами личности, ибо при исполнении целей не все равно какими принципами руководствовался человек и какими средствами их достигал. Моральной волей мы называем лишь ту волевую активность, которая проявляется ценными качествами: решительностью, постоянством, смелостью, настойчивостью, выносливостью, самообладанием, сочетающимися с социально-этическими принципами гуманизма.

Воля воспитуема. Уже в игре у детей формируются определенные

волевые качества, закрепляемые в труде и последующей профессиональной деятельности. Воспитание воли состоит в закреплении и развитии ее положительных свойств - инициативности, смелости, самообладании, настойчивости, выносливости, принципиальности, самокритичности и дисциплинированности. Психическая и эмоциональная регуляция взаимосвязаны, ибо положительные эмоции, самоприказы, самоободрения способствуют выработке прочных условно-рефлекторных связей с волевыми актами.

А.С. Макаренко подчеркивал, что "большая воля - это не только умение пожелать и добиться, но умение заставить себя отказаться от чего-то, когда это нужно... Без тормоза не может быть и машины, без тормоза нет и не может быть никакой воли". Решив работать над собой, надо начинать немедленно, борясь с трудностями, надо подбадривать себя, внушать себе веру в успех - 'молодец", "все выйдет", "все в моих силах". Надо идти от простого к сложному и контролировать свои результаты.

"Та внутренняя техника, которую я проповедую и которая нужна для создания правильного творческого самочувствия, базируется в главных своих частях как раз на волевом процессе... вот почему многие артисты так глухи к моим призывам." (Станиславский К.С. Собр. соч., т. !. - М.: Искусство, 1954. - С. 347.)
Волевое действие - это внутренняя побудительная сила, данная

человеку не только типологическими и биологическими задатками, но и определяемая каждодневным воспитанием, самоконтролем, самоубеждением, самоопределением. К.С. Станиславский советовал начинать день с оценки своего поведения: что сделано для развития своей творческой воли, - <ваш день - такие же "предлагаемые обстоятельства", какие вам даются в каждой роли>. Начинать же надо с самого простого - с самоорганизации и выработки постоянной готовности к работе, с дисциплины в театре: <Считается нормальным явлением подшутить над только что прочитанным произведением. Эта шутка, охлаждающая только что зародившееся увлечение,... первое препятствие при развитии "воли". И чем остроумнее шутка, тем труднее обломать ее вредное действие в коллективном творчестве>. (Музей МХАТАрхив К.С. Станиславского, дело № 1261).

Воспитание воли тесно связано и с воспитанием образного мышления и чувств. Развитие мышления создает условия для наиболее сознательной постановки цели, оно способствует обоснованному выбору решений и действий, а воспитание положительных моральных чувств, высоких этических и эстетических качеств личности одновременно является и средством воспитания высокой моральной ответственности человека перед людьми, действенных мотивов формирования и развития гармонично развитого человека.

§ 3. Патология волевых процессов

Среди нарушений волевых процессов чаще всего встречается их снижение или гипобулия, нередко сопровождающаяся и снижением эмоционального фона. Явления госпитализма и хронизации, например, соматического больного в условиях лишения его при длительном пребывании в стационаре привычного вида деятельности, могут сопровождаться подобного рода гипобулией. Апато-абулические проявления возникают у больных, лишенных мотивации к деятельности, у них не появляется никаких желаний и стремлений, и, начав какую-либо работу, они быстро бросают ее. При шизофрении наблюдается кататонический синдром. Такие больные долго остаются в постели в стереотипной позе, оставаясь в состоянии бездеятельности и полной обездвиженности. Автоматическая подчиняемость больных, пассивно застывающих в приданной им стереотипной позе называется каталепсией. Нередко такие больные с абулией отказываются от пищи

и тогда их приходится кормить насильно, искусственно через зонд. При некоторых органических заболеваниях ЦНС наблюдается скованность движений, олиго- (мало) и бради- (медленно) кинвзия.

Гипербулия или чрезмерная активность больного человека может наблюдаться при маниакальной стадии МДП, несколько менее выражена при гипертимии, а может иногда возникать при некоторых соматических заболеваниях, например, при пернициозной анемии.

Глава 8
РЕЧЬ И ЯЗЫК

§ 1. Сущность языка и речи

Речь человека является орудием его мышления и важнейшим содержательным и структурным компонентом психики наряду со словом. Но мышление и речь это не одно и то же, хотя нет мышления без речи (внешней или внутренней). Если речь и язык представляют собой материальное оформление мысли, то мышление, опирающееся не только на язык, но и на восприятия и представления, является высшей .формой идеального отражения мира.

Мышление и речь имеют единую психофизиологическую основу, названную И.П. Павловым второй сигнальной системой. Ее сущностью является слово как обобщенный абстрагированный сигнал действительности, приобретающий неодолимую силу воздействия, иногда не меньшую, чем сама реальная действительность. Не случайно речевые словесные стимулы являются сильнейшими психотерапевтическими средствами воздействия на психику и через нее на весь человеческий организм. И художники и ученые сходятся на мысли, что вторая сигнальная система - слово - есть специфическая прибавка, отличающая животных от человека: "Чем ближе к речи, тем ближе к душе человека" (М.М. Пришвин).

Анатомо-физиологическая основа речи имеет периферические аппараты и центральные. Ведущую роль в речевой деятельности имеют так называемые "центры речи", находящиеся преимущественно в левом полушарии головного мозга и в корковых отделах слухового, двигательного и зрительного анализаторов. Процессы труда, осуществляемые человеком преимущественно правой рукой, способствовали развитию и активации находящихся в левом полушарии в силу перекрестка нервных путей речи. Это является доказательством связи речи с трудовой деятельностью человека.

Периферические аппараты речи общеизвестны: гортань, мягкое небо, язык, дыхательный аппарат. В письменной речи участвуют также мышцы рук. Письменная речь в противоположность устной речи лишена таких важных факторов как жест, интонация, но она может быть более полной, четкой и развернутой, что делает ее подчас весьма убедительной.
Устная и письменная речь составляют основу так называемой

внешней речи. В реальной единице языка "речь являет не изолированное монологическое высказывание, а взаимодействие по крайней мере двух высказываний, то есть диалог".'

§ 2. Психологическая сущность диалогической речи

Устная речь может быть диалогической и монологической. Диалог (разговор) - это непосредственное общение или обмен содержательными репликами и информацией двух и более человек. В ходе диалога облегчается возможность выражения и уточнения мыслей говорящего и своего отношения к предмету разговора. Но чтобы быть понятым, надо соблюдать правила диалога-слушать собесед-

ника и отвечать на его мысли. Именно в диалоге усматривают психологи (Б.Ф. Ломов) и литературоведы (М.М. Бахтин) элементарную единицу общения и мышления как творчества (Б.С. Библер).

Историки и обществоведы указывают на особенности общественного и индивидуального сознания, когда ведущие социально-эстетические потребности времени наиболее полно выражали себя именно в данной жанровой форме. Так было, например, в XV веке, когда итальянские гуманисты возродили античный диалог, ибо в его структуре "отпечатался, отлился в единственно возможную форму диалогический стиль эпохи Возрождения" (Е.А. Кокина). Сегодняшний непреложный интерес к диалогу в науке и искусстве возможно следует расценивать как прелюдию грядущего Возрождения.

Так или иначе, но "в диалоге сходятся два понимания, две точки зрения, два равноценных голоса в двухголосном слове, в реплике диалога чужое слово так или иначе учитывается, на него реагируют или его предвосхищают, оно переосмысливается или переоценивается" (Ломов Б.Ф. Общение... - М" 1981. - С. 8).

Психологическая сущность речевого диалога заключается, с одной стороны, в обращенности ее на партнера, с учетом значимости и уважения к суверенности высказываний иной личности, а с другой стороны, в ее идентификации со своими мыслями и чувствами, в сопереживании этим высказываниям (эмпатия). Эту полифоничность и двуединую направленность диалогической речи мы будем еще разбирать при изложении проблем диалогического общения, специфика которого в "субъективной" обращенности общения. О понимании той психологической природы и специфики диалога не только в устном диалоге, но и в письменной речи, свидетельствуют следующие слова Н.В. Гоголя, обратившего внимание на необходимость субъективной направленности читателя на свой душевный мир в диалоге с писателем и его произведением: "Ближе всего к нам собственная душа... Но всяк из нас приступает к произведению как пчела к цветку, затем, чтобы извлечь из него нужное себе? Нет. Мы

' Волошинов В.П. Марксизм и философия языка. - Л.:Прибой,1930, - С. 114-115.

ищем во всем нравоученья для других, а не для себя. Мы готовы ратовать и защищать все общество, дорожа заботливо нравственностью других и позабывши о своей". (Гоголь Н.В. Полн. собр. соч., т.4. - М.: Изд. АН СССР, 1951. - С. 134-135.)

§ 3. Классификация и функции речи

Помимо рассмотренной выше диалогической, существует монологическая речь, представляющая связную словесную информацию, передаваемую одним лицом (рассказ, доклад, лекция, выступление). К монологу предъявляют требования связности, последовательности и доказательности мыслей, которым придается развернутая и более законченная форма, чем в диалоге. Скороговорка, обмолвки, аграмматизмы в монологе выступают более обнаженно, ибо не могут быть скрашены ситуацией взаимного общения, а оценка речевого воздействия производится выступающим лишь по реакции аудитории.

Культура речи определяется объемом активного словаря, дикцией, семантической структурой речи, оттеняющей совершенство в передаче содержания, а также парапингвистическими свойствами жеста, интонации, мимики.

Внутренняя речь непосредственно не направлена на общение с другими, она беззвучна и подразделяется на внутреннее проговари-

вание и собственно внутреннюю речь. Она более свернута, чем внешняя, является своего рода конспектом, содержащим стержневые члены предложения (иногда лишь одно сказуемое или подлежащее).

Письменная речь появилась позже устной, вначале в виде идеографической речи, а затем в виде иероглифического письма, в котором утрачивается конкретность в графическом обозначении предметов и намечается переход к обозначению мыслей. Современное письмо называется алфабетическим (альфа и бета - графемы, обозначающие звуки - фонемы). Письменная речь позволяет человеку приобщиться к мировой культуре, дает простор творческому воображению человека, способствует развитию его мышления.

Различают также речь активную и пассивную. Пассивная речь - это психический процесс восприятия и понимания чужой активной речи, которая сопровождается иногда повторением, проговариванием про себя чужой речи. В зависимости от степени умственного развития воспринимающего происходит понимание и адекватное реагирование на речь собеседника. Активная речь - это психический процесс действенного выражения информации (устной или письменной) другим лицам. К процессам активной речи относится речепорождение.

Различают следующие функции речи:

1. Номинативная (сигнификативная), заключающаяся в обозначении и назывании предметов и явлений.
2. Функция обобщения, тесно связанная с мышлением, состоит в

выделении существенных признаков предметов и объединении их в группы.

3. Коммуникативная функция обеспечивает передачу знаний, отношений, чувств и соответственно делится на информационную, 80-леизъявляющую и экспрессивную.

§ 4. Патология речи

Расстройства речи могут быть функциональными, например, афония - потеря голоса при истерическом неврозе или истерической психопатии, при психотравмах, ущемляющих завышенные притязания или рентные установки таких пациентов.

При органических поражениях ЦНС возможны явления дизартрии вследствие нарушения проводящих нервных путей от коры головного мозга к ядрам этих нервов. У ребенка в начальном периоде развития речи может развиться косноязычие в виде шепелявости, картавости, пришепетывания и сюсюканья, требующие логопедической коррекции. При шизофрении возможно эмоциональное оскудение речи, конкретность и обстоятельность - при эпилепсии, скандированная речь - у больных, перенесших энцефалит, и крайне обедненная речь наблюдается при атрофических органических поражениях ЦНС (прогрессивный паралич, болезнь Пика, Альцгеймера и пр.).

Расстройства речи по типу афазии наблюдаются при локальных очаговых поражениях (травма, инфекция, опухоль и др.) речевых зон коры большого мозга. Моторная афазия наблюдается при локализации очага в нижней лобной извилине левого полушария у правшей (центр Брока), при этом понимание речи сохранено, но отмечается неспособность или пониженная способность произносить слова. При сенсорной афазии наблюдается т.н. логорея (недержание речи) или "словесная окрошка" из-за нарушения понимания речи окружающих, сопровождающаяся также грубыми нарушениями письменной речи. Амнестическая афазия заключается в нарушении способности назы-

вать предметы вследствие поражения теменно-затылочной доли мозга. При тотальной афазии, при атрофических поражениях мозга может наступить полная утрата всех видов речи.

Глава 9
МЫШЛЕНИЕ

§ 1. Определение мышления и его сущность

Мышление является высшим познавательным процессом. Мышлением называется психический процесс отражения общих свойств предметов и явлений в их существенных закономерных связях и отношениях. Мышление человека, отражая действительность, исходит из обобщенного опыта, накопленного всей историей человечества. Будучи более сложной формой, чем элементарные психические процессы типа ощущений и восприятий, мышление характеризуется такими признаками, как обобщенность и опосредованность отражения. Для осуществления любой мыслительной операции человек должен произвести анализ и сравнение, выделение и абстрагирование, чтобы найти общее в предметах и явлениях окружающего мира. В самом абстрагировании от несущественных черт, уходе от конкретизма в мышлении присутствует другой его важный признак, связанный с обобщением, а именно опосредованность, выявляющая косвенные признаки отражаемой действительности.

Содержательными компонентами мышления являются понятия, то есть отражение е мышлении человека общих и существенных свойств предметов и явлений действительности. Любое понятие характеризуется содержанием как совокупностью существенных признаков и объемов, количеством объектов, имеющих существенные признаки, обобщенные в понятии. Понятие отличается от представления тем, что выражает мысль в слове и отражает существенные свойства, а представления выражаются образом, в котором могут сохраняться и конкретные и несущественные признаки предметов и явлений. Понятия носят характер всеобщности, так как являются результатом познавательной деятельности человечества. Понятия связываются в суждения, выраженные не одним словом, а целым предложением.

Операциональными компонентами мышления являются анализ, синтез, сравнение, абстрагирование, обобщение, классификация и систематизация. Благодаря анализу происходит разделение целого на части и выделение отдельных признаков предметов. Синтез же соединяет эти части в целое. Сходство и различие устанавливается при сравнении. Абстрагированием достигается выделение одних признаков и отвлечение от других, а обобщением - объединение объектов по их существенным признакам, функцией классификации является разделение и последующее объединение предметов по каким-либо признакам, а систематизация - обеспечение разделения и последующего объединения групп и классов, объектов и явлений.

§ 2, Виды мышления

К простейшему виду мышления относится наглядно-действенное мышление, преобладающее у оператора и непосредственно включенное в действие, поэтому иногда оно называется практически-действенным мышлением.

Образное мышление, характеризующее творческое мышление художника, более гибко, обобщено и сложно по сравнению с практическим, ибо человек оперирует в основном образами предметов и явлений, содержащимися в памяти, представлении и воображении. Однако образы не выражают тех понятий действительности, которые обозначаются словесными и абстрактными символами. Это понятий-

ный вид мышления, позволяющий установить наиболее общие закономерности в развитии природы и общества, подчас отражающий отдельные свойства и качества объектов вне их связи с другими особенностями тех же Объектов,

Эвристическое (или вероятностное) мышление опирается не на непосредственно воспринимаемые явления, а на учет степени вероятности (возможности) ожидаемых явлений.

Эвристическое и образное мышление зачастую функционируют содружественно, особенно в художественном творчестве. Так, С.М. Михоэлс, описывая работу художника А.Я. Тышлера, указывает на вероятностный и образный характер его творческого мышления, подчас не опирающегося на реальные объекты: 'Пьесу он, очевидно, прочитывает один раз и затем всецело отдается первому впечатлению. Мне кажется, что при чтении он даже не видит слов. Сразу перед ним возникает сценический объем, он как бы читает пространство. Это, конечно, чрезвычайно ценное свойство художника" {Михоэло С.М. Статьи, беседы, речи. - М.: Искусство, 1960. - С. 113).

§ 3. Качества творческого мышления

Основными свойствами творческого мышления можно назвать следующие:

1. Гибкость мышления, то есть переход от одного класса явлений к другому, подчас далекому по содержанию.

2. Свобода от шаблона, то есть нетривиальность мышления, характеризующаяся поиском новых подходов к решению творческих задач.

3. Широта, определяющая возможность привлечения знаний из различных областей.

4. Критичность, характеризующаяся способностью верно оценивать объект собственной деятельности.

5. Глубина, определяемая степенью проникновения мышления в сущность явлений.

6. Открытость - доступность мышления к различного рода приходящим идеям и суждениям.

7. Антиципация или мышление с предвосхищением.

8. Независимость мышления, опеределяемая способностью самостоятельно и оригинально сформулировать и решать задачи, не поддаваясь стороннему влиянию, и умением отстаивать свои позиции.

9. Реверсивность, то есть умение транспонировать мыслительную цепь в обратном направлении ("наоборотики* по К.С. Станиславскому, - пример "наоборотика", ставшего афоризмом: 'Люди погибают не только от сердечной недостаточности, но и от недостаточной сердечности^.

10. Эмпатичность мышления, то есть умение проникнуть в ход мыслей другого человека, описанное, например, Эдгаром По в рассказе о мальчике, игравшем в чет и нечет. Мальчик переигрывает соперников потому, что отождествляет свой интеллект с интеллектом противника, играя с простодушным соперником иначе, чем с хитрецом.

§ 4. Патология мышления и интеллекта

Нарушения интеллекта проявляются у больных олигофрвнией различной степени выраженности и называются двменцией.

Олигофрения - это врожденное недоразвитие интеллекта с легкой (дебильность), средней (имбецильность) и тяжелой (идиотия) степенью выраженности. Под деменцией понимают приобретенное слабоумие с тотальным распадом личности и лакунарным (частичным) нарушением интеллекта (например, при атеросклерозе сосудов головного мозга, тяжелых соматических заболеваниях). Нарушения мышления классифицируются следующим образом.

1. По темпу: ускорение (мания) или замедление (депрессия) числа ассоциаций в единицу времени.

2. По стройности: например, при шизофрении наблюдаются все виды нарушения стройности мышления: разорванность (нет связи между мыслями и предложениями), бессвязность (нет связи между словами), инкогерентность (нет связи между слогами), вербигерация (стереотипное повторение словосочетаний), паралогическое мышление (умозаключение строится вразрез с логикой), амбитендентность мышления (одновременное возникновение взаимоисключающих идей)', перерывы мышления (шперрунги).

3. Нарушение целенаправленности мышления: например, при шизофрении ~ резонерство (бесплодное мудрствование), аутизм мышления (одностороннее, захватывающее лишь внутренний мир больного) и символизм мышления (выводы строятся на основании случайных ассоциаций), при эпилепсии наблюдаются персеверации (застревание на одной ассоциации) и обстоятельность мышления ("топтание" вокруг несущественных обстоятельств).

' Демин В.п. Путь в режиссуру // Мастерство режиссера, - М., 1982. - С. 17.

4. Нарушения продуктивности мышления: навязчивые и сверхценные идеи (невротические, соматические и психопатические расстройства), бредовые идеи и неологизмы (например, при шизофрении).

Глава 10
ВООБРАЖЕНИЕ.

§ 1. Определение воображения

Воображением называется свойство сознания, позволяющее человеку создать в процессе мышления новые образы на основе прошлого восприятия и познания. Память позволяет человеку составить представление об образах прошлого, восприятие - настоящего, воображение - будущего.

В воображении человек компенсирует недостающую ему в реальной действительности семантическую и эстетическую информацию. Он может домыслить в воображении и то, чего нет в действительности, объять своей фантазией различные временные и пространственные феномены. Поэтому воображение является одним из важнейших условий творчества в любом виде человеческой деятельности, особенно в художественной.

Элементы воображения свойственны мышлению, связаны с эмоциями, памятью, с восприятием и с другими перцептивными процессами, используемыми творческой личностью для перекодирования и рекомбинации объективного отражения действительности в субъектном художественном образе.

Непроизвольное воображение происходит без предварительного целеполагания, когда без усилий в сознании человека происходит

' Мы сознательно рассматриваем воображение не до изложения мышления, как в традиционных учебниках психологии, а в более высокой иерархии - на уровне сознания. Такое понимание воображения более адекватно предмету психологии художественного творчества, на что указывает специалист в этой области Д.Н, Абрамян: "Подобная классификация воображения (в качестве формы сознания), а не разновидности мышления представляется наиболее эвристичной и корректной в аспекте тех методологических и методических предпосылок, которые важны для развития и стыковки современной теории творчества и общей психологии'. (Абрамян Д.Н. Специфика художественного воображения и проблемы психологии личности. - Ереван, 1985, - С. 13.)

возникновение новых образов. Крайним случаем непроизвольного или непреднамеренного воображения является сновидение, также используемое художниками в творческом процессе для вынашивания создаваемых образов. Например, музыка увертюры к опере 'Шелковая лестница" была сочинена композитором Джакомо Россини во сне.

Другим видом непреднамеренного воображения являются грезы, возникающие в сноподобном состоянии при переходе от сна к бодрствованию (просоночное состояние) или от бодрствования ко сну (предсонное состояние). Например, фантастические образы, возникающие в воображении спящей Татьяны в романе А.С. Пушкина "Евгений Онегин'.

Мечта - это воображение, создающее образы желаемого будущего. Мечта сродни творческому воображению, ибо она сопровождается созданием новых образов. Мечта перестает быть творческой, если она не актуализируется и не обрастает реальными действиями по ее воплощению в жизнь. Активная мечта является движущей силой человеческих поступков.

Воображению способствуют и отдельные особенности личности, например, преобладание первой сигнальной системы, художественного типа мышления. У некоторых субъектов в связи с такими особенностями может наблюдаться повышенная самовнушаемость и психосоматическая переключаемость, ведущая иногда к выраженному влиянию воображенного на ряд физиологических функций организма при нарушении законов психогигиены творческого труда, ведущих к психопатологии.

В трехлетнем возрасте маленький Костя Алексеев (Станиславокий) так живо рассказал о якобы проглоченной им иголке, что сам поверил в это, переполошив своих родителей.

У тревожно-мнительных и самовнушаемых лиц воображение может привести к патологической работе органов, хотя они не поражены органической болезнью. Воображенными могут быть рвоты, сердечные перебои и даже приступы аппендицита, приводящие иногда таких 'художников" на операцию, которая выявляет, что аппендикс вовсе не изменен. Французский психиатр и гипнолог Леон Черток описал французского юношу (художественного типа) с сильно развитым воображением, которому было произведено множество ненужных операций ввиду его высокой самовнушаемости и психосоматической переключаемости. В медицинской литературе возник даже термин для обозначения такого патологического воображения - "синдром Мюнхгаузена".

§ 2. Классификация воображения

Воображение бывает активным, произвольным, когда образы возникают преднамеренно в связи с заранее поставленной целью. В произвольном воображении присутствуют сознательное целеполагание, усилие, поиск, отбор, анализ и синтез представлений и знаний

по воссозданию образа.

Произвольное воображение бывает также репродуктивным м творческим. Репродуктивным или воссоздающим называется такое воображение, в процессе которого образы создаются на основе личного опыта и имевшихся ранее восприятий в соответствии с имеющимися уже сведениями об объекте. Например, при чтении художественного произведения на основе созданных автором образов читатель домысливает в воображении, воссоздает индивидуальную картину, например, портреты персонажей, ситуации. В более высокой степени им является творческое воображение, которое направлено на создание нового оригинального образа, идеи, причем новое может быть субъективным, то есть новым и объективным только для данного индивида , никогда не существовавшем-ни в материализованном, ни в идеальном виде. Творческое воображение может быть материализовано, но может и оставаться на уровне мыслительного процесса в виде идеального.

Одним из механизмов воображения является эмпатия (сочувствие, сопереживание), которую мы разберем подробнее во второй части пособия. По мнению Е.Я. Басина наиболее удачным определением эмпатии является следующее: "Эмпатия - это воображаемое перенесение себя в мысли, чувства и действия другого и структурирование мира по его образцу. Из этого определения следует, что эмпатия - это один из механизмов воображения'.

Согласно эмпатической теории в основе творческого воображения лежит "раздвоение" психики (как на уровне сознания, так и бессознательного), и его регулирующего центра: "Я" - не реальное "Я" и воображаемое "Я". Е.Я. Басин пишет: "Воображаемое творческое "Я" - это собственно и есть творческий компонент, творческая подсистема "Я". Это "Я" одновременно является воображаемым и воображающим. Воображаемым называем его потому, что оно занимает в идеальном плане точку зрекия иную, чем у реального индивида".

' Басин Е.Я. К вопросу о взаимоотношениях "Искусство знания и психологии художественного творчества.// Методология современного искусствознания. - М., 1983.

Раздел 3.
Психология личности.

§ 2. Классификация способностей

Глава 1
ПОНЯТИЕ О ЛИЧНОСТИ

Изучение личности являлось объектом многих наук: этики, права, педагогики, филологии, философии, социологии, психологии, психиатрии, психотерапии и др. Однако, до настоящего времени учеными не дано единого, всеми принятого определения ее. Совокупность различных взглядов позволяет назвать личностью конкретного человека как субъекта преобразования мира на основе его познания, переживания и отношения к нему. В нашем понимании личность - это человек как носитель сознания, общественное существо, субъект активного преобразования мира, обладающий активной формой его отражения.

Наиболее серьезной ошибкой в учении о личности является то, что она в целом подменяется либо ее отдельными психическими функциями, либо опытом, либо типологическими свойствами, либо направленностью. Эти четыре односторонних взгляда существуют до сих пор. Личностный же подход требует обязательного учета всех этих четырех подструктур, входящих в динамическую функциональную структуру личности. По К.К. Платонову динамическая функциональная психологическая структура личности имеет четыре подструктуры.

Первая подструктура объединяет направленность, отношения и моральные черты личности. Эта подструктура формируется путем воспитания. Она социально обусловлена. Коротко ее можно назвать мотивационной или подструктурой направленности личности.

Вторая подструктура личности включает знания, навыки, умения и привычки, приобретенные в личном опыте, путем обучения, но уже с заметным влиянием биологически обусловленных свойств личности. Ее иногда называют индивидуальной культурой или подготовленностью: кратко она может быть названа подструктурой опыта.

Третья подструктура охватывает индивидуальные особенности отдельных психических процессов или психических функций, как форм отражения. Влияние биологически обусловленных особенностей в этой подструктуре видно еще более отчетливо. Эта подструктура, взаимодействуя с остальными, формируется путем упражнения. Коротко ее можно назвать подструктурой форм отражения.

Четвертая подструктура объединяет свойства темперамента (типологические свойства личности), половые и возрастные свойства личности и ее патологические, так называемые органические изменения. Формируются нужные черты, входящие в эту подструктуру (а точнее, переделываются) путем тренировки. Они несравнимо больше зависят от физиологических и даже морфологических особенностей мозга, чем от социальных влияний на человека, и потому кратко эту подструктуру можно назвать биологически обусловленной подструктурой.

Если социальная подструктура личности - подструктура направленности - формируется путем воспитания, социально-биологическая подструктура профессионального и личностного опыта - с помощью обучения, то биосоциальная подструктура устойчивых особенностей отдельных психических процессов личности формируется путем упражнения, а биологически обусловленные задатки и особенности высшей нервной деятельности поддаются тренировке.

§ 1. Направленность личности

Основным социальным формированием личности, определяющим ее интересы и склонности, идеалы и убеждения, мотивы и мировоззрение является так называемая направленность. Она характеризуется отношениями, качеством и формами. Отношения входят в структуру всех форм направленности и проявляются прежде всего в отношениях человека к другим людям, к коллективу и к обществу. В них проявляются такие черты характера, как коллективизм, общительность, чувство собственного достоинства, профессиональная гордость, самокритичность, выражается отношение человека к самому себе.

Влечение - наименее дифференцированное смутное стремление без четкого сознания цели. Желание - более высокая форма направленности, имеющая конкретную цель. Интерес, как осознанная форма познавательной направленности, и склонность, как стремление к определенной деятельности являются основой для формирования идеалов, воплощающихся в конкретном образе.

Мировоззрение - более высокая степень направленности, характеризующаяся системой взглядов о мире и его закономерностях, определяемая общественным бытием человека.

Если миросозерцание определяется как пассивное мировоззрение, то убеждение является высшей формой направленности личности.

Качества направленности классифицируются следующим образом: уровень, широта, интенсивность, устойчивость, действенность. Под уровнем направленности понимается общественная значимость личности. Но при высоком уровне мотивов иногда наблюдается узкая направленность личности, в противоположность которой выделяют понятие широты. Интенсивность направленности имеет разный диапазон, часто связанный с эмоциональной окрашенностыо: от смутных влечений, осознанных желайий, активных устремлений до полной убежденности. Устойчивость направленности характеризуется ее постоянством на протяжении определенного времени, а важнейшее качество - действенность, - определяет активность реализации целей в деятельности.

Кроме мировоззрения в направленность личности входят и иные самооценочные подструктуры, такие как совесть, чувство стыда, которым дать определение нелегко. Так, например, М. Шагинян (Нас окружает новый материал жизни/Советская Россия от 2 апреля 1988 года, № 76) отметила следующее: <Совесть - непередаваемое свойство души человеческой. Можно объяснить "инстинкт", "подсознание", "склонность", даже то странное качество, которое английские романисты приписывают иногда шотландцам, - "провидение", "второе зрение", "фейность", "психический дар предчувствия", - но нет научных или хотя бы просто объясняющих слов, чтоб понятно передать другому содержание слова "совесть". И даже нет полного эквивалента этого слова в переводах на все другие языки. Даже оттенок в этих языках другой - интеллектуальный (с примесью "науки" в английском и французском языке, с примесью "знания" в немецком); но на русском языке оно отнюдь не связано с "ведением" - оно связано с "вестью", с чем-то, подающем голос о себе издалека. Если взять в помощь личный опыт, закрыть глаза, погрузиться внутрь себя и попытаться хотя бы почувствовать, что же это такое "совесть" для себя самого, то возникает личный соблазн - назвать ее чувством вины>.

Таким образом, совесть выступает как нравственная самооценка человеком своих поступков; близко к этой категории стоит и чувство стыда - моральное чувство, переживаемое как неудовлетворенность

собой, своими поступками. В этих качествах самооценки проявляются нормы общества, где под моралью разумеют отражение в общественном и индивидуальном сознании нормы нравственных явлений и поступков. По форме направленность личности может быть более биологизированная, например, в виде потребностей, биологически отражающих нужду организма, и более социализированная, отражающая духовные потребности личности - интеллектуальные, моральные и эстетические.

Направленность личности взаимосвязана с другими личностными подструктурами и влияние ее распространяется не только на знания и опыт личности, на индивидуальные психические свойства, тип ВЦД, даже на биологические системы организма. Например, великий итальянский просветитель Томазо Кампанелла должен был бы умереть в мрачном каземате, куда он был посажен уже больным туберкулезом легких за свои социалистические убеждения, но вышел здоровым под влиянием психологической установки и мировоззренческой направленности, ибо писал тогда свое знаменитое произведение "Город солнца", оптимизировавшее укрепившийся его дух. Другой пример, более близкий по времени. В военных условиях люди слабого типа (с инертными, неуравновешенными процессами высшей нервной деятельности) должны были бы дать "нервные срывы", но под вли-

янием социальной героики он'л проявили не только решимость, подвижность, пластичность и переключаемость нервных процессов, но и чудеса героизма.

§ 2. Опыт личности

\/ Профессиональный и жизненный опыт личности составляют так называемую социально-биологическую подструктуру, в которую входят знания, навыки, умения, привычки. В общем плане опыт определяет культуру человека, в профессиональном - его подготовленность. Рассмотрим их в последовательности, соответствующей степени уменьшения социализации.

Знания-система понятий, усвоенных человеком. Физиологическим механизмом знаний являются условные рефлексы, то есть система временных связей, в образовании которой ведущее значение имеет аналитико-синтетическая деятельность коры головного мозга. Приобретение знаний осуществляется за счет активности процессов мышления и памяти, зависит от интереса к ним, а также от объема и качества преподносимых знаний. Поэтому знания оцениваются по широте, глубине, последовательности приобретения и прочности усвоения. Догматизм и начетничество мешают творческому усвоению знаний, свобода от шаблона способствует гибкости использования их.

Навыки - автоматизированные компоненты целенаправленной сознательной деятельности. Способность работать автоматизированние, но под контролем сознания, достигается навыком в процессе упражнения. Навыки классифицируются по профессиональным принципам: школьные, студенческие, спортивные, профессиональные, а также по степени усвоения: сформировавшиеся или нет, простые или сложные, разрозненные и комплексные, стандартные и гибкие, продолжительные или непродолжительные. Навыки могут быть умственные и волевые, сенсорные и двигательные. Навыки образуются неравномерно. Положительные воздействия ранее закрепленных навыков называется переносом, а отрицательные - интерференцией. В первом случае происходит выработка новых динамических стереотипов, являющихся физиологической основой навыков и привычек, во втором - репродуктивное торможение разрушает навыки, а ассоциативное - затрудняет выработку их. Внутреннее или условное торможение, то есть угасание неподкрепленных связей, выражается

деавтоматизацией навыка. Так происходит деавтоматизация музыкального навыка у неупражняющегося пианиста, распад двигательного навыка у танцовщицы. Скорость распадения и образования навыка зависит от степени сложности его, от возрастных особенностей исполнителя и состояния его нервной системы (усталости или работоспособности), сознательности и мотивов поведения.

Умения - это способность человека на основе знаний и навыков продуктивно, качественно и своевременно выполнять работу в новых

условиях. Этапность формирования умений начинается от первичного этапа "проб и ошибок" с переходом ко второй фазе - недостаточно умелой деятельности, осуществляемой за счет ранее приобретенных, но не специфических для данной деятельности умений, третий этап характеризуется выработкой общих умений и переходом к четвертому высокоразвитому и высокомотивированному умению. Пятый этап характеризуется профессиональным мастерством с надежным творческим использованием различных умений.

Привычка - это такие незакрепленные действия, выполнение которых в определенных условиях сделалось для человека потребностью. Они бывают полезными, неуместными и вредными, угрожающими безопасности человека.

Между подструктурами личности существуют прямые и обратные связи. Духовная устремленность влияет на приобретение жизненного и профессионального опыта.

§ 3. Темперамент

А. Сущность темперамента

Биологически обусловленная подструктура личности является одной из сторон личности и проявляется типом высшей нервной деятельности. Хотя И.П. Павлов отождествлял тип ВНД и темперамент, но они не совсем тождественны, ибо темперамент включает и соматическую организацию личности, проявляющуюся силой, уравновешенностью и подвижностью личности. С психологической стороны темперамент определяется индивидуальными особенностями эмоциональной возбудимости человека в целом. У одних возбудимость возникает быстро, отличается силой и устойчивостью, у других слаба и неустойчива. Темперамент проявляется и в целостной системе поведенческих особенностей личности, отражая силу, подвижность и уравновешенность нервной системы. .

По типу нервной системы выделяют темперамент безудержный - сильный, неуравновешенный, подвижный; живой - сильный уравновешенный, подвижный: инертный - сильный уравновешенный, инертный: слабый - неуравновешенный, малоподвижный или инертный. Тип нервной системы - понятие физиологическое, темперамент - психологическое.

Сангвиник- это продуктивный живой человек, легко переключающийся, уравновешенный, подвижный. Холерик - безудержный тип, неуравновешенный, порывистый, но сильный, склонен к сменам настроений, агрессивный. Флегматик - медлителен, невозмутим, малоподвижен, инертен, но уравновешенный и сильный тип, упорный в работе, прилежный к делу. Меланхолик - человек легко ранимый, эмоциональный, чувствительный, неуравновешенный, склонный к глубокому переживанию.

Нельзя сказать, что один темперамент лучше другого. Психорегупирующие воздействия способствуют совершенствованию личност-

ных качеств, преодолению имеющихся недостатков: взрывчатости у холерика, непостоянства у сангвиника, индиферентности у флегматика, ранимости у меланхолика. Известно, что черты того или иного темперамента не помешали быть великими творцами ни Пушкину (холерик), ни Крылову (флегматик), ни Гоголю (меланхолик).

В материалах А.Н. Давыдовой (цит.: по учебнику общей психологии п/р В.В. Богословского) интересно описаны реакции четырех друзей с различными темпераментами на опоздание в театр. Так, холерик вступил в спор с билетером, пытаясь в возбуждении доказать, что он никому не мешает и должен пройти на свое место.

Сангвиник, отличающийся сообразительностью и подвижностью, увидел, что есть свободные места на ярусе и поспешил наверх.

Флегматик, опоздав, решил, что первый акт неинтересен и пошел в буфет.

Меланхолик, проклиная себя за всегдашнее невезение, с досадой уехал домой.

Темперамент тесно взаимосвязан как с особенностями самой личности, так и с характером профессиональной деятельности человека. Типологически малоподвижный студент может производить впечатление незнающего урок, поспешность и импульсивность холерика приводит к ошибочности в ответах, чувствительность меланхолика заставляет задуматься о необходимости проявления к нему психологического такта. Каждый вид деятельности требует также и своего профессионального ритма. Для творческой деятельности актера благоприятны качества холерика и сангвиника, имеющих быстроту и хорошую подвижность, переключаемость нервных процессов, хотя сценическим обаянием иногда наделены и флегматики.

Каждому темпераменту свойственны свои положительные и отрицательные качества, диалектически взаимосвязанные между собой.

Наличие качеств темперамента

Сила	Подвижность	Уравновешенность
+	+	-
+	+	+

Типы темперамента

Холерик
Сангвиник
Флегматик
Меланхолик

Итак, сангвиники - люди энергичные, оживленные, общительные, эмоциональные, легко приспосабливающиеся к новой обстановке.

Холерики - инициативные, решительные, вспыльчивые, неуравновешенные, нетерпеливые, смелые, "максималисты", то есть ни в чем не знают меры и плохо соразмеряют свои силы, плохо владеют собой.

Флегматики - спокойные, уравновешенные, невозмутимые, медлительные, но трудно выводимые из себя: они мало переключаемые, нерешительные.
Меланхолики - неуверенные, безинициативные, робкие, мнительные, с подавленным настроением, трудно приспосабливающиеся, теряющиеся в трудных ситуациях.

Б. Основные показатели темперамента

I. Основные показатели сильного, неуравновешенного типа (холерический темперамент)

1. Невыдержанность, вспыльчивость.

2. Нетерпеливость.

3. Решительность, инициативность.

4. Упрямство.

5. Неравномерность в работе.

6. Склонность к горячности, неуравновешенность.

7. Нетерпимость к недостаткам.

8. Способность быстро действовать и решать.

9. Способность на безрассудно дерзкие выходки с целью "прогреметь", 'показать себя".

10. Вызывающее поведение.

11. Переоценка своих возможностей.

12. Резкая смена настроений.

13. Стремление к частой смене впечатлений.

14. Агрессивность в поведении.

15. Способность к преодолению трудностей.

16. Сохранение бодрости в трудных условиях.

17. Цикличность в динамике деятельности и поведения.

II. Основные показатели сильного, уравновешенного, подвижного типа (сангвинический темперамент)

1. Энергичность и деловитость.

2. Способность к быстрому усвоению нового.

3. Настойчивость в интересах и склонностях.

4. Легкость в переживании неудач и неприятностей.

5. Способность быстрой адаптации к различным обстоятельствам.

6. Быстрая сосредотачиваемость внимания.

7. Большая работоспособность.

8. Быстрое включение в дневную работу.

9. Находчивость.

10. Тяготение однообразной работой, бездеятельностью.

11. Выносливость.

12. Легкое привыкание к новым требованиям и обстановке.

13. Быстрое переключение с одной работы на другую.

14. Быстрое усвоение и перестройка навыков.

15. Общительность и отзывчивость.

16. Хорошая адаптация к любому коллективу.

III. Основные показатели сильного, уравновешенного инертного типа (флегматический темперамент)

1. Спокойствие и хладнокровие.

2. Бесконфлиетность в поведении.

3. Сдержанность и терпеливость.

4. С трудом заводит знакомства, но легко их поддерживает.

5. Большая устойчивость стремлений и интересов.

6. Медлительность и невозмутимость.

7. Начатое дело доводит до конца.

8. Строго придерживается выработанного порядка и системы в работе.

9. Медленно включается в работу и переключается с одной работы на другую.

10. С трудом адаптируется к новой обстановке.

11. Предпочитает сложную работу. Не любит частой смены рабочих операций.

12. Спокойный при любых обстоятельствах.

13. Обладает выдержкой и самообладанием в трудных условиях.

14. Любит аккуратность и порядок во всем.

15. Легко сдерживает порывы.

16. Проявляет постоянство в своих отношениях и интересах.

17. Медлительность в установлении контактов с новыми людьми, избирательность в общении.

IV. Основные показатели слабого типа (меланхолический темперамент)

1. Замкнутость и необщительность.

2. Чрезмерно обидчив.

3. Стеснителен.

4. Нерешителен и робок.

5. Легко переносит одиночество.

6. Легко отвлекается, внимание неустойчивое.

7. Теряется в новой обстановке.

8. Быстро утомляется.

9. При неудаче теряется.

10. Плохо адаптируется в новой обстановке.

11. Старательно планирует и организует свою работу.

12. Углубленность и тщательность при выполнении работы.

13. Повышенная чувствительность.

14. С трудом заводит знакомства.

15. Предъявляет высокие требования к себе и окружающим.

16. Восприимчив к похвале и порицанию.

17. Тратит много времени на обдумывание, самоанализ.

Глава 2
ХАРАКТЕР

§ 1. Сущность характера

Характер -- это целостное образование личности, определяющее особенности деятельности и поведения человека. Характер не является пятой дополнительной подструктурой личности, ибо перечисленные подструктуры в системе рядоположены, характер же "наложенная" подструктура (наряду со способностями). Поэтому характер отражает существенные, выраженные качества личности в совокупности этих особенностей. В характере, как в фокусе, сосредотачиваются самые типические свойства личности. Не случайно говорят: характер - это "каркас" личности.

Таким образом, характер - это подструктура личности, наложенная на остальные подструктуры и обобщающая выраженные, тесно взаимосвязанные свойства личности, наиболее отчетливо проявляющиеся в деятельности и поведении ее.

Не случайно, когда отсутствует собственная линия поведения, говорят о бесхарактерности, как о своеобразном его проявлении.

Характер связан с большим или меньшим развитием психических процессов и с особенностями течения психических состояний человека. Внимательность и наблюдательность как черты характера взаимодействуют, например, с особенностями протекания психических процессов. Часто синонимично звучат слова "человек с сильной волей" и "человек с характером - кремень". Это говорит о связи волевых процессов со стержневыми особенностями личности данного человека. Но безвольный Обломов отличается от целеустремленного Павла Корчагина не свойствами психических процессов. Основное их различие состоит в разном отношении к окружающему миру.

Под характером надо понимать наиболее общие черты, образующие так называемый психический склад личности. Он проявляется в принципиальности, последовательности, дисциплинированности и в различных видах активности личности, в том числе гражданской. Не случайно говорят: "Он не мог поступить иначе, -таков его характер".

§ 2. Черты и проявления характера

Эту группу черт составляет отношения личности: отношение к людям, к себе, к труду.

Чтобы говорить, что какая-то черта характера присуща человеку, надо проследить наличие этой черты в различных видах деятельности, то есть обнаруживать ее постоянно и отчетливо, взаимосвязано с сущностью поведения человека. Если человек проявляет последовательность и принципиальность в общественно значимых явлениях действительности, то эта большая определенность придает значительность его характеру.

Но, оставаясь самим собой, человек может проявлять то меньшую, то большую общительность, твердость или мягкость. Это естественно зависит и от объективных ситуаций и людей, с которыми он сталкивается, но может быть связано с психическими состояниями и с биологическими переменами в организме. Поэтому в характере каждого человека существует единство устойчивых свойств личности, сосуществующих с динамическими качествами, проявляющимися временно и в зависимости от внешнесредовых влияний. Это надо

уметь видеть в человеке. Многие черты характера обнаруживаются в речи человека: одни говорят громко, выразительно, экспрессивно, другие - медленно и тихо. Речь может быть авторитарно-императивной, вопросительной и вкрадчиво-заискивающей, сопровождаться скупыми или размашистыми жестами. Высокомерные выпячивают грудь вперед, смотрят свысока. Застенчивые здороваются, не глядя в глаза собеседнику, сходятся бочком (диагонально), общительные же знакомятся "фронтально". Не только пантомимика, отражающая жесто-мимический контур всей личности, но и мимика обнаруживают внешние признаки характера. Не случайно говорят, что "глаза -зеркало души", хитрые, лучистые или холодные, безжизненные. И улыбка бывает разная: самодовольная, светлая, холодная, саркастическая и т.д.

Большую выразительность имеют человеческие руки. Труд, создавший человека, привел к высокому представительству в коре головного мозга клеток и нервных проводников, связанных с функциями руки, так что руки непосредственно отражают мозговую психическую основу проявлений человеческого характера. Не случайно М. Горький писал, что "вначале руки учат голову, а потом поумневшая голова учит руки".

Но определение характера по внешности - дело сложное. Надо учитывать, что маску человек снимает в конфликтных ситуациях, и типичные черты характера человек обнаруживает непроизвольно: мимика, например, проявляется рефлекторно (в экстремальных ситуациях). Во всяком случае нельзя не доверять мнению видного советского психолога академика А.А. Бодалева", который пишет: "Особенности, образующие внешний облик и поведение человека, многообразны и все они для других людей могут выступать носителями определенной информации и играть роль сигналов. По одним признакам, входящим во внешний облик человека, люди судят о его расовой и национальной принадлежности, по другим - о поле и возрасте, по третьим - о социальной принадлежности и уровне культурного развития. Во внешнем уровне и поведении каждого человека имеются признаки, наблюдая которые люди выводят заключение о характерологических особенностях другого человека, его способностях, испытываемом им состоянии. Наконец, по определенным признакам мы судим, чем занят человек и как он делает свое дело сейчас и т.д."

Важнейшими чертами характера учащегося как формирующегося гражданина являются активность, самостоятельность и дисциплинированность.

Активность в деятельности, и в частности, учебной, выражается в деловитости, подвижности и расторопности. Нецелеустремленный учащийся берется за многое, не доводя до конца начатое дело, суетлив и разбросан. Для проявления активности учащемуся необходи-

' Бодалев А.А. Восприятие человека человеком. Л., 1965.

мо - знать дело, за которое он берется, иметь элементарные способности для его выполнения и доводить его до получения результата, располагать необходимой для работы и ее завершения материальной базой, местом и временем, иметь возможность выполнять самостоятельно часть работы, ибо без самостоятельности не может быть подлинной активности.

Самостоятельность - это ставшая чертой характера способность работать по собственной инициативе или по заданию руководителя, но без посторонней помощи.

Самостоятельность проявляется как в исполнении отдельных приемов и творческих операций по заданию мастера, так и в умении планировать творческую работу с определением цели творческой разработки. Самостоятельность, воспитывая привычку к труду по внутреннему побуждению, способствует формированию личности и профессиональных качеств. Мастер, во время просмотра самостоятельных работ, при подготовке к ним, занят не меньше учащегося: он организует его работу, следит за его действиями и исполнением тех или иных операций и помогает найти нужный прием для решения творческой задачи, учит самоконтролю и анализу действий, требует надлежащей точности исполнения. Точность исполнения тесно связана с дисциплинированностью.

Дисциплинированность - это, ставшая чертой характера, склонность человека к точному соблюдению правил работы и норм поведения, дисциплинированность можно считать чертой характера, если она соответствует основной закономерности, устойчивости, определяющей все поведение человека. Дисциплинированность связана с личностными качествами учащегося и с его отношением к творческому труду и к обучению, и от авторитета педагога и даже от тона, которым отдается указание. Дисциплинированность воспитуема и способствует формированию характера.

§ 3. Формирование характера и личности

Все вышеназванные качества: активность, дисциплинированность и самостоятельность взаимосвязаны и способствуют формированию личности. Так, активность предполагает дисциплинированность, а дисциплинированность обеспечивает успешность выполнения самостоятельной работы, самостоятельность требует дисциплинированности, вместе с тем ее же укрепляет.

Формировать личность - это значит прежде всего формировать характер. Не случайно говорят: "Посеешь поступок - пожнешь привычку, посеешь привычку - пожнешь характер, посеешь характер - пожнешь судьбу". Типические, закрепленные в характере, свойства личности влияют на опыт личности и на поведение человека в целом. Под формированием личности надо понимать изменение психологической структуры личности, главным образом ее содержательной стороны, под влиянием внешних воздействий с помощью тренировки, упражнения, обучения и воспитания (К.К. Платонов).

Формирование характера состоит из формирования психических процессов, психических состояний, свойств личности, свойств характера и его черт.

Под тренировкой понимается самый элементарный вид формирования личности, в основе которого лежит только систематическое повторение определенных действий, а результатом является закрепление повторяемых процессов, тренировка используется для закрепления нужных свойств личности (см., например, методику аутотренинга во второй части пособия).

Упражнение как вид формирования личности и коллектива, опирается на тренировку, но дополняется наличием знания упражняющимися результатов каждого упражнения и их стремлением от раза к разу улучшать свои показатели. Успешность упражнений достигается при следующих основных психологических условиях:

- определенной конкретной цели каждого упражнения - чему научиться и до каких показателей правильности, точности и быстроты действия;

- наличии не только знаний, но и ясных представлений о последовательности и технике выполнения предстоящих действий, которые должны осваиваться в упражнении;

-предварительном освоении правил выполнения предстоящих действий;

- многократном выполнении упражняемых действий в целях достижения все возрастающей точности, быстроты действий, а также контроле и руководстве со стороны обучающего.

Различают и этапность упражнений: ознакомительные-пробные-основные-тренировочные.

Обучение как вид формирования личности и коллектива опирается на упражнение, но дополняется обеспечением связей нового содержания каждого упражнения с уже ранее освоенным, обучение применяется с целью формирования требуемых знаний, навыков и умений, которые могут закрепляться тренировкой.

Воспитанием называется наиболее сложный вид формирования личности и коллектива, опирающийся на обучение и дополняющий его связями, приобретаемыми в процессе обучения, со свойствами направленности именно данной личности. Воспитание - самый эффективный метод руководства, и вместе с тем оно само требует управления.

Первостепенное значение в воспитании имеет личность педагога-мастера. Не подавляя, а развивая самостоятельность учащихся, мастер тем самым развивает их активность, умственные и творческие способности.

Творческое мышление - в процессе учебной деятельности - одно из важнейших условий активности учащихся, без которой формирование его самостоятельности не может быть успешным. Активность - "сердцевина" самостоятельности и одно из важных условий про-

дуктивной самостоятельной учебной, творческой и профессиональной деятельности.

Формирование самостоятельности - это не развитие индивидуализма, а развитие индивидуальности, наилучший путь развития

самостоятельности человека. Это вовлечение в коллективную совместную деятельность. Именно в коллективном труде учебной группы каждый из учащихся получает возможность объективно оценить свои знания, отличить самостоятельность от необоснованной самоуверенности, воочию убедиться в своих промахах и ошибках. В условиях учебной совместной деятельности творческого коллектива, где один смотрится в другого как в зеркало, решающую роль играет самостоятельность всего коллектива в целом (подробнее см. раздел "Элементы социальной психологии"). Общение с другими людьми создает предпосылки и для самовоспитания, ибо в общении, где имеет место так называемая "социальная перцепция", осуществляется восприятие человека человеком и познание людьми друг друга.

Воспитание характера немыслимо и без требовательности, о которой хорошо писал А.С. Макаренко: <Можно оставить вспыльчивый характер? а как, кстати, среди нас будет жить человек со вспыльчивым характером, и он может обругать, а потом скажет: "извините, у меня вспыльчивый характер" ... должна быть серьезная система требований к человеку, и только это может привести к тому, что у вас будет развиваться в первую очередь требование к себе...>

Глава 3
АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА

§ 1. Понятие об акцентуациях

Профессор Берлинского университета К. Леонгард ввел понятие об акцентуированных личностях с учетом акцента (преувеличения, отклонения от нормы) как черт характера, выражающихся в особенностях мыслительной сферы, побуждениях человека, так и темперамента, влияющего на темп и глубину эмоциональных реакций, на реактивные качества личности, в частности, на темп и глубину эмоциональных проявлений.

Заострение некоторых особенностей характера, которые в подростковом возрасте в силу своей непосредственности подростки не стремятся сгладить и затушевать, может проявляться в виде так называемой акцентуации характера. С повзрослением черты акцентуаций сглаживаются, что дало основание А.Е. Личко говорить о "преходящих подростковых акцентуациях характера". Некоторые авторы, например, К. Леонгард (1968) вместо термина "акцентуации характера" пользуется термином "акцентуированная личность". Однако, применительно к юношам и подросткам с еще не сложившейся личностью, целесообразнее пользоваться первым термином. Кроме

того, как указывает специалист в этой области, профессор В.Ф. Матвеев, "когда используется термин акцентуированная личность, то нередко подразумевается болезненная, малообратимая личностная деформация, в то время как особенности характера при акцентуациях имеют тенденцию к сглаживанию с повзрослением, проявляются непостоянно и лишь при некоторых сложных ситуациях и почти не обнаруживаются в обычных условиях".

В рассказах М. Горького немало интересных зарисовок акцентуированных личностей, так, например, в рассказе "Люди наедине с собою" М. Горький пишет: "... Наблюдая, как ведет себя человек наедине с собою, я вижу его "безумным" - не находя другого слова.

Впервые я заметил это, еще будучи подростком, клоун Рондаль, англичанин, проходя пустынным коридором цирка мимо зеркала, снял цилиндр и почтительно поклонился своему отражению. В коридоре не было ни души, я сидел в баке для воды над головой Рондаля, он не мог видеть меня, да и я не слышал его шагов, я случайно высунул голову из бака как раз в тот момент, когда клоун раскланивался сам

с собой. Потом я сообразил, клоун - да еще и англичанин - человек, ремесло или искусство которого - эксцентризм...

Но я видел как А. Чехов, сидя в саду у себя, ловил шляпой солнечный луч и пытался - совершенно безуспешно - надеть его на голову вместе со шляпой. И я видел, что неудача раздражает ловца солнечных лучей, - лицо его становилось еще более сердитым. Он кончил тем, что, уныло хлопнув шляпой по колену, резким жестом нахлобучил ее себе на голову, раздраженно отпихнул ногою собаку Тузика, прищурив глаза, искоса взглянул в небо и пошел к дому... Он же долго и старательно пытался засунуть толстый красный карандаш в горлышко крошечной аптекарской склянки. Это было явное стремление делать вое солидно, с упрямой настойчивостью экспериментатора.

Л.Н. Толстой тихонько спрашивал ящерицу:

- Хорошо тебе, а? Она грелась на камне в кустах по дороге в Дюльбер, а он стоял пред нею, засунув за ремень пояса пальцы рук и, осторожно оглянувшись вокруг, большой человек мира сего сознался ящерице:
- А мне - нехорошо.

Профессор М.М. Тихвинский, химик, сидя у меня в столовой, спрашивал свое отражение в медном подносе:

- Что, брат, живешь? Отражение не ответило. Он вздохнул глубоко и начал тщательно, ладонью, стирать его, хмурясь, неприятно шевеля носом, похожим на зародыш хобота.

... А.А. Блок, стоя на лестнице во "Всемирной литературе", писал что-то карандашом на полях книги и вдруг, прижавшись к перилам, почтительно уступил дорогу кому-то, незримому для меня. Я стоял наверху, на площадке, и когда Блок, провожая улыбающимся взглядом того, кто прошел наверх по лестнице, встретился с моими, должно быть, удивленными глазами, он уронил карандаш, согнулся,

поднимая его, и спросил: - Я опоздал?" (М. Горький. Люди наедине с собою./ Собр. соч., т. 15.-М.:ГИХЛ, 1951.-С. 285.)

В зависимости от степени выраженности выделяются две степени акцентуации - явная и скрытая.

Явная акцентуация - это крайний вариант нормы с удовлетворительной адаптацией, с временными нарушениями и отклонениями в поведении, но с постоянной выраженностью заостренных черт характера.

Скрытая акцентуация - обычный вариант нормы со слабо выраженными заостренными чертами, проявляющимися лишь при чрезмерных психотравмирующих ситуациях.

Акцентуации характера занимают промежуточное положение между здоровыми и страдающими психопатией.

Психопатии отличаются от акцентуаций. Критериями отграничения при постановке диагноза психопатии являются тотальность, всеобщность и относительная устойчивость (стабильность) аномальных черт характера, продолжительные нарушения социальной адаптации, склонность к неизбирательной декомпенсации в любых психотравматирующих условиях, к фиксации патологического стереотипа поведения, выходящего за рамки возможного в соответствующей микросоциальной среде.

§ 2. Классификация акцентуаций

А.Е. Личко на основании клинико-психологических исследований выделяет следующие типы акцентуации: М - меланхолический, Г - гипертимный, Ц - циклоидный, Л - эмоционально-лабильный, А - астеноневротический, С - сензитивный, П - психастенический, Ш - шизоидный, Р - паранойяльный, Э - эпилептоидный, И - истероидный, Н - неустойчивый, К - конформный. Преобладающим среди обследованных нами студентов актерских факультетов театральных вузов были - циклоидный, истероидный, конформный, эмоционально-лабильный, среди студентов физико-технических вузов - шизоидный, паранойяльный, психастенический. Однако специфический контингент обследованных нами актеров заставляет особо выделить демонстративный тип личности, описанный К. Леонгардом.

Экспериментально-психологические исследования дали общий срез акцентуаций, например, выявленные по методу СМИЛ экспрессивные личности включали в себя клинические выраженные черты демонстративного и гипертимного типа. Поэтому можно утверждать, что клинические наблюдения являются основным, а экспериментально-психологический - дополнительным методом психодиагностики.

Приведем краткие характеристики типов акцентуаций, перемежая их рассказом одного из горьковских персонажей из "Чужих людей" о "цветных чертях".

1) Гипертимный тип - отличается неугомонностью, шумливостью, подвижностью, общительностью, склонностью к озорству, неусидчивостью, приподнятым настроением. Им свойственна переоценка собственной личности, тяга к компаниям, подчас асоциальным.

2) "Страшны черти колокольного звона. Они влекут к распутству и даже внешне напоминают женский орган... но еще страшнее черти лунных ночей. Это - пузыри. Они двигаются только по вертикали, вверх и вниз, и внушают человеку навязчивые мысли".

Навязчивые мысли и действия свойственны психастеникам. Акцентуации по психастеническому типу выражаются в повышенном самоанализе и самобичевании, робости, тревожной мнительности, "умственной жвачке", навязчивых состояний страха, моторной неловкости и нерешительности.

3) Шизоидному типу свойственны раздвоенность, замкнутость (аутизм), эмоциональная холодность, трудность в межличностных взаимоотношениях, склонность к вычурной фантазии, символике, "философской интоксикации". В качестве коммуникативного допинга используется алкоголь. Шизоиды обнаруживают неуклюжесть и вычурность в психомоторной сфере, раздвоенность сознания: "Драповые черти напоминают формой своей гвозди с раздвоенным острием. Они в черных шляпах, лица у них зеленоватые и распространяют дымный, фосфорический свет. Они двигаются прыжками, напоминая ход шахматного коня. В мозгу человека они зажигают синие огни безумия".

4) Возбудимый тип характеризуется импульсивностью поступков и "подсказывает странное, благодаря чему человек может сказать губернатору "дурак!", изнасиловать свою дочь, закурить папиросу в церкви, да-да!.. Это черти неосмысленного буйства".

5) При эпилептоидном типе акцентуации злобная гневность и жестокость уживаются с бережливостью, педантизмом и аккуратностью, повышенной ревнивостью, стремлением к властвованию. Алкогольное опьянение усиливает агрессию и сопровождается беспамят-

ством, садомазохистическими наклонностями.

"Животная сила этих людей не удивляла меня, - быки и жеребцы сильнее. Но было жутко наблюдать нечто враждебное в их отношении к женщинам, красотою которых они - только что - почти благовейно восхищались. В их сладострастии я чувствовал примесь изощренной мести, и казалось, что эта месть возникает из отчаяния, из невозможности опустошить себя, освободить от чего-то, что угнетало и уродовало их. В каждом из них жило, ворочалось что-то темное, страшное. Женщины визжали от боли их укусов и щипков, но принимали жестокость как неизбежное, даже как приятное". (М. Горький. Сторож. / Собр. соч., т. 15. - М.: ГИХЛ, 1951. - С. 71.)

6) Циклоидному типу свойственна склонность к колебаниям настроения: период подъема с активностью, шутливостью, склонность к алкоголизации (до 1-2 недель) может сменяться понижением настроения до степени, не доходящей до истинной депрессии (субдепрессия). Мелкие неприятности тогда переносятся тяжело. Появляется вялость, скука, разбитость, стремление к одиночеству. "Есть,

например, черти лиловые; они бесформенны, подобны слизнякам, двигаются медленно, как улитки, и полупрозрачны. Они занимаются распространением скуки. От них исходит кислый запах и на душе делается сумрачно".

1   7) Главной чертой лабильного типа является крайняя неустойчивость настроения, меняющегося от ничтожного повода. Это люди настроения, сиюминутного каприза, чуткие к знакам внимания, привязывающиеся к родным и близким. У лабильных циклоидов фаза упадка короче (1-2 дня).

8) Сензитивный тип отличается впечатлительностью, тягой к интеллектуально-эстетическим увлечениям, переживаниям своей неполноценности.

Высмеивая свою сензитивность М. Горький так описывает встречу с Короленко, который обнаружил стилистические недостатки разных произведений молодого писателя: "Оказалось, что в моей поэме кто-то сидит "орлом" на развалинах храма. Место мало подходящее для такой позы, и она не столько величественна, как неприлична - сказал Короленко, улыбаясь. Вот он нашел еще "описку", еще и еще. Я был раздавлен обилием их, и, должно быть, покраснел, как раскаленный уголь. Заметив мое состояние, Короленко, смеясь, рассказал мне о каких-то ошибках Глеба Успенского, это было великодушно, а я уже ничего не слушал и не понимал, желая только одного - бежать от срама. Известно, что литераторы и актеры самолюбивы, как пуделя. Я ушел и несколько дней прожил в мрачном угнетенном духе". (М. Горький. Собр. соч., Т.15. - М.: ГИХЛ, 1951. - С. 18.)

9) Астено-невротичеокий тип проявляется капризностью, раздражительностью, плохим сном и аппетитом, ипохондричностью.

10) Неустойчивый тип характеризуется легкой подчиняемостью, безинициативностью. Эти лица часто попадают в сомнительные компании, склонны к отклоняющемуся (делинквентному) поведению, азартным играм, удовольствиям, праздному безделью.

11) Паранойяльная акцентуация характеризуется чрезмерной подозрительностью, напряженностью, недоверчивостью.

12) Истероидный тип отличается эгоцентризмом, стремлением во что бы то ни стало обратить на себя внимание. Они любят выслушивать только похвалу в свой адрес, часто претендуя на роль лидера. Однако чувства их неглубоки, воля ослаблена, авторитет невысок,

тем более, что они склонны к патологическому фантазированию и лжи. Если на первое место у истероидных личностей выступает стремление вызвать удивление и почитание, демонстративность поступков, то можно говорить о демонстративной (К. Леонгард) разновидности этого типа акцентуации. Во всех поступках такого типа наблюдается явная наигранность, неестественность и позерство, даже в интимной сфере у них много игры и театральности.

13) Конформный тип акцентуации характеризуется растворением личности в окружающих. Эти лица мимикрируют под любое окружение, поэтому, попав в хороший микросоциальный коллектив, они могут

стать исполнительными работниками, в ином случае - нарушают нормы поведения и "за компанию', например, спиваются.

Конформист, говоря словами М. Горького, тип "героя на час" который способен организовать народное движение, а потом - "спиться с круга", "скормить себя вшам". {М. Горький. Собр. соч., том 15. - М.: ГИХЛ, 1951. - С. 33.)

Если у одного и того же индивидуума встречаются сочетания нескольких черт, то говорят о смешанном типе акцентуации характера.

§ 3. Взаимосвязь личностных акцентуаций с отклоняющимся поведением

Психологическими исследованиями проведенными под руководством А.Е. Личко установлены корреляции между особенностями заострений характера у подростков и отклоняющимся поведением: правонарушениями, сексуальной патологией, вредными привычками - алкоголизацией, наркотизацией, никотиноманией и пр. Так, гипертимныв подростки склонны к групповым формам делинквентного поведения. Они, пытаясь лидировать среди асоциальных сверстников, из легкомыслия, жажды развлечений, заполучения средств для удовольствий, а также из риска сами становятся вдохновителями групповых правонарушений. Гипертимы проявляют интерес не только к бытовому групповому пьянству, но w широкому кругу дурманящих средств, в том числе и к газообразным токсическим веществам, считая, что "наркоманом и алкоголиком от этого не станешь". Авантажноoть гипертимных подростков заставляет их пускаться в незаконные сделки, мелкие кражи, а отсутствие застенчивости и легкость установления контактов толкают и на ранние сексуальные связи.

Циклоиды не склонны к нарушению поведения и могут проявлять склонность к алкоголизации лишь в период подъема настроения. Сексуальная активность эмоционально лабильных акцентуантов обычно ограничивается флиртом и ухаживанием, влечение же остается малодиференцированным, в связи с чем возможно отклонение на путь транзиторного подросткового гомосексаулизма.

При астено-невротической акцентуации сексуальная активность ограничивается короткими и быстро истощающими вспышками. Ни делинквентности, ни алкоголизации, ни побегов из дома у них не встречается, также как и у сензитивных акцентуантов. В последнем случае если и наступает алкогольное опьянение, то алкоголь не веселит и не помогает контактам, а даже, наоборот, может вызвать депрессивную реакцию с ощущением собственной неполноценности. Суицидные действия и агрессивность могут возникать у сензитивов под влиянием ряда неудач, что бывает совершенно неожиданно для окружающих, не проникающих в мир их "мимозной психики". По наблюдению А.А. Вдовиченко шизоидные подростки, склонные к правонарушениям, попадают в поле зрения милиции гораздо позже

других акцентуантов. Это объясняется тем, что они любят действовать в одиночку, тщательно скрывают свои намерения и поступки "работают" без сообщников, хорошо обдумывают свои действия. Предпочитают совершать кражи при помощи собственноручно изготовленных отмычек, искусного выпиливания дверных замков и тому подобных приемов.

Эпилептоиды дают аффективные разряды, как правило, в период дисфории, и тогда они совершают сексуальные эксцессы с садомазохистическими наклонностями. В гомосексуальных связях чаще выступают в активных ролях и, не довольствуясь взаимным онанизмом, совершают с партнером педерастические и другие грубые извращенные половые акты.

Для "ловли кайфа" эпилептоиды иногда прибегают к самокалечению и реже к незавершенному самоудавлению. Алкогольное опьянение сопровождается дисфорическими и амнестическими расстройствами "пить до отключки", а также с диким возбуждением и стремлением "все бить и крушить".

У истероидных акцентуантов побеги из дома и алкоголизация носят, как впрочем и все поведение, демонстративный характер и не сопровождается серьезными правонарушениями в сексуальном влечении, не отличающимся ни напряжением, ни большой силой. Среди неустойчивых акцентуантов нередки случаи психофизического инфантилизма и задержки сексуального созревания (К.С. Лебединская). Однако-раннее вовлечение в асоциальные группы ведет к сексуальному опыту, включая разврат и извращения. Эти взаимосвязи личностных акцентуаций с отклоняющимся поведением полезно знать, чтобы вовремя проводить с личностью психолого-педагогические мероприятия для профилактики делинквентного поведения.

Глава 4
СПОСОБНОСТИ

§ 1. Сущность способностей

Проблема способностей - одна из сложнейших теоретических проблем психологии и важнейшая для творческой деятельности практическая проблема. Способность также как и характер является "наложенной" подструктурой личности, наряду с теми "рядоположенными" подструктурами, о которых говорилось в предыдущих параграфах раздела о личности.

Способности, как и характер, являются определенным сочетанием различных свойств личности. Различие между характером и способностями в том, что характер проявляется во всех видах деятельности, а способности - только в одном, в определенном виде деятельности, например - в творческом труде.
Для одного человека профессиональная деятельность не затруднительна, для другого ~ представляет большую сложность, вызывая подчас перенапряжение нервной системы; различия наблюдаются и в качестве трудовой деятельности и в количественной оценке труда, выступающей мерилом степени и быстроты овладения профессиональными навыками.

В.И. Ленин признавал неравенство человеческих способностей: "Когда говорят, что опыт и разум свидетельствуют, что люди не равны, то под равенством разумеют равенство способностей или одинаковость физических сил и душевных способностей людей.

Само собой разумеется, что в этом смысле люди Не равны. Ни один разумный человек и ни один социалист Не забывает этого".

{В.И. Ленин. Либеральный профессор о равенстве. / Полн. собр. соч., т. 24. - С. 361-362.)

Но здесь проблема способностей выходит за рамки психологической науки.

Способности, как психические явления и категория психологии, могут быть разделены на элементарные и сложные, и на общие и частные.

§ 2. Классификация способностей

Элементарные общие способности - это присущие всем людям основные формы психического отражения: способность ощущать, воспринимать, чувствовать, мыслить, запоминать, принимать решения. Элементарные общие способности, проявляющиеся в соответствующем действии, сенсорном, волевом, мнестическом, мыслительном, навыковом - лежат в основе трех нижеизлагаемых групп способностей.

Элементарные частные способности потому и являются частными, что присущи не всем людям и не в равной степени. Это сложные свойства личности, такие как музыкальный слух, эмоциональная память, способность к сопереживанию и т.д. Эти свойства проявляются в соответствующей деятельности, например, в творческой и предрасполагают к ней.

Сложные общие способности относятся к общечеловеческим видам деятельности - труду, учению, игре, общению. В отличие от элементарных способностей, о которых говорят в единственном числе ("способность мышления" и "воля как способность к достижению цели"), о сложных способностях говорят во множественном числе - способности к творчеству, способности к эстетической деятельности.

Сложными частными способностями являются специальные, профессиональные способности, свойственные в разной степени и не всем людям. Таковыми являются, в частности, способности актера к перевоплощению.

Учащийся, не способный быть актером, возможно, способен быть талантливым поваром, так что тезис "каждый способен ко всему" неверен. Правильнее говорить о том, что "каждый способен к определенному виду деятельности" и может быть полезен в обществе именно в сфере своих способностей.

Определенная структура личности, которая наделена отрицательными для данного вида деятельности чертами, появляется в так называемой неспособности или антиспособности. Эмоциональная холодность и малоподвижный темперамент плохо пригодны для творческой профессии актера и выступают как черты личности, не способной к профессиональному виду деятельности. Психологической наукой выделяется и понятие "мнимой неспособности", отличающейся и от "совершенной бездарности".

В способностях раскрывается сложная система взаимодействия психических свойств личности, переплетенных с особенностями выполняемой деятельности. Развитие способностей возможно в различном возрасте. Способности могут проявляться как на протяжении длительного периода времени, так и кратковременно. Наиболее благоприятным для проявления духовных и физических сил человека является школьный и студенческий период человеческой жизни.

Иногда о способностях учащихся говорят лишь тогда, когда они

исключительные и приближаются к таланту. Здесь необходимо разобраться в терминах - одаренность, талант и гениальность, чтобы понять истину.

Под одаренностью надо понимать совокупность ряда способностей, обусловливающих успешную деятельность человека в определенной области и выделяющую его среди других лиц, обучающихся или выполняющих эту деятельность в тех же условиях. Одаренность проявляется разносторонними способами и граничит о талантом.

Слово "талант" в переводе с греческого означает "природное дарование". В античном мире талантом называли наиболее крупную денежно-весовую единицу. В настоящее время переносное значение этого понятия заключается в том, что талантливым называют человека с высокой одаренностью, обеспечивающей ему успешное выполнение профессиональной работы. Таким образом, талант- это способность к определенной деятельности, проявляющейся как творчество. Высокий уровень творчества, успешность, оригинальность и самостоятельность выполнения сложной деятельности - признаки таланта. Если в талантливости проявляется высокий уровень развития способностей, то гениальность - это высшая степень одаренности. Гениальный человек прокладывает новые пути в науке и культуре. Гений создает эпоху в области своей деятельности. В этом отличие гения от таланта, но и тому, и другому присущи собранность, постоянная готовность к напряженной работе, высокая продуктивность и повышенное качество результатов деятельности. Творчество гениального человека всегда имеет большое общественное значение.

Материальной основой способностей являются задатки - врожденные морфологические и функциональные особенности мозга. Предпосылки способностей соотносят с микроструктурой мозга и

различных органов чувств. Способности ощущений, механической памяти, эмоциональной возбудимости, психомоторики, темперамента развиваются на основе врожденных, но не обязательно наследственно схожих о родительскими задатков. Моральные качества как свойства направленности личности, задатков не имеют и формируются в процессе воспитания. Но и способности, имеющие задатки, развиваются опосредованно. Из задатков хорошего слуха в зависимости от личности и социальной среды могут сформироваться и музыкальные способности, и способности радиоакустика. Задатки хорошего зрения могут превращаться в художественные способности и в способности часовщика.

Способности тесно связаны со знаниями, навыками, умениями, то есть с опытом личности, в том числе с учебным и профессиональным.

Профессиональные способности - это совокупность стойких, хотя и меняющихся под влиянием обучения и воспитания индивидуально-психологических качеств человека, которые на основе компенсации одних свойств личности другими определяют успешность обучения, выполнения и совершенствования определенной трудовой деятельности. Правильная оценка профессиональных способностей может быть дана лишь с учетом психологической структуры данной профессиональной деятельности (профессиограмма), так и с учетом психических свойств личности обучающегося (поихограмма) с пониманием компенсаторных ресурсов ее.

Способности связаны не только с индивидуально-психологическими особенностями и с опытом, но тесно взаимодействуют с направленностью личности. Творческая способность человека, связана с активностью жизненной позиции личности, с ее склонностью, высту-

пающей как потребность заниматься творчеством. Склонности, раскрывающиеся в интересе, и интерес при наличии устойчивости, могут привести к развитию способностей и к высокопродуктивной творческой деятельности.

Раздел 4.
Элементы социальной психологии.

Глава 1
МНОГОАСПЕКТНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕНИЯ

§ 1. Информационно-экологические аспекты

Одной из наиболее актуальных задач современной науки о человеке является решение широкого комплекса вопросов, составляющих в совокупности антропологически важную проблему адаптации его к среде обитания. Научно-технический прогресс оказывает мощное влияние на все формы трудовой и учебно-профессиональной деятельности человека. Коренным образом изменился общественный труд и формы взаимодействия людей в микро- и макроколлективах, изменились потребности человека, ускорились темпы жизни, закономерности его жизнедеятельности и т.д. Подсчитано, что в экономически развитых странах к 1970 году каждый человек совершал, в среднем, в течение только одного года поездки на большие расстояния, встречался с большим количеством людей, получал больше информации, чем их было у человека 1900 года в течение всей его жизни. О росте, например, научной информации говорят удвоение ее в различных отраслях за последние два-три года. В структуре организации сигналов, воздействующих на человека, возрос удельный вес стохастических (вероятно, случайно организованных) стимулов различной модальности. На смену веками господствовавшему физическому труду пришел труд интеллектуальный. Академик А.И. Берг подсчитал, что если 96% работы человек в прошлом веке выполнял вручную, то сейчас - наоборот, переложил почти весь труд на долю умных машин, оставив себе 4% физического труда. Эти данные можно было бы продолжить, важно лишь отметить, что условия, о которых идет речь, стали носить длительный характер и касаются большого контингента людей, а, следовательно, они приобрели характер, экологически значимый для человека. М.М. Хананашвили, описавший так называемые "информационные неврозы" у современного человека, указывает, что огромные информационные перегрузки не могут не повлиять на психические состояния современника, учитывая также, что они происходят в условиях постоянного дефицита времени и резкого ускорения темпа жизни, смены биоритмов и климато-географических поясов.
Прогрессивные зарубежные ученые также указывают, на то, что

вмешательства человека в окружающую среду, а отсюда и благосостояние человека достигло той точки, после которой необходимо пристально следить за поддержанием экологического равновесия, ибо, как замечает французский эколог Рене Дюбо, "человек вводит новые силы с такой быстротой и в таких масштабах, что их воздей'ствие настигнет его раньше, чем он успеет оценить последствия".

(Экхольм. Окружающая среда и здоровье человека. - М.: Прогресс, 1980. - С. 204.)

Другой зарубежный экономист Вернер Зомбар пишет, что "желание ускорить темп жизни стало важным, ценным, необходимым для людей. Люди сообразовывают с этим весь свой обиход: они хотят быстрее ходить, путешествовать, предпочитают летать, они желают быстрее продуцировать и транспортировать, быстрее потреблять, быстрее говорить, быстрее писать, и слово "спешно" сопровождает всевозможные процессы и действия".

Забота о здоровье человека предполагает оздоровление окружающей природы - живой и неживой. Но она требует и другого - заботливого внимания человека к ней.

Ученые только в последние два десятка лет приступили вплотную к исследованию характера научно-технического прогресса, а также его социальных последствий для жизни человечества. Революция в науке, технике и на производстве представляет новые требования к системе приобретения знаний, к осуществляемой профессиональной деятельности, особенно если она носит эмоционально напряженный характер и связана с программированным обучением и эвристическим, поисковым характером креативного творчески-созидательного обучения.

Возрастание нервно-психической нагрузки на ограниченные психофизиологические параметры организма отмечено в последние десятилетия многими специалистами. Медицинский вуз не составляет исключения, так как речь идет об общей тенденции невротизации учащейся молодежи и наблюдающихся у нее деформаций общения. В этих условиях экологизации человека важное место в организации "интегрального измерения действительности", раскрытия природных явлений в новом свете и в особом измерении принадлежит системному подходу, являющемуся методологической платформой междисциплинарных исследований в их взаимосвязи с историческим и диалектическим материализмом (Г.И. Царегородцев, М.М. Кабанов, Б.Ф. Ломов и др.). Видным физиологом Г.Н. Крыжановским развивается с этих позиций представление о детерминирующей роли "станции отправления" (межоистемный уровень) в повышении гиперактивности мозговой деятельности и, в частности, в происхождении некоторых психопатологических синдромов (в отличие от "станции назначения", реализуемой на внутрисистемном уровне). Отсюда ясной становится роль экологических факторов, составляющих фон для проявления коммуникаций нового типа - ускоренных, совершаемых в быстром темпо-ритме и вовлекающих мегакоммуникативные

системы: кино, радио, телевидение, а также новые формы звукозрительных (аудиовизуальных) средств организации пространства общения. Сверхгромкая музыка, увеличение почти недопустимого уровня звука привлекает современного человека (особенно молодежь), что ведет к мозговой патологии и деформации общения. Так, например, преподаватель кафедры психологии Белорусского государственного университета Л.П. Новицкая (1982) обнаружила патогенное влияние рок- и дискомузыки на мозговые структуры, Э.Г.-активность и на динамику психического состояния реципиента.

§ 2. Социально-перцептивные аспекты

Мы уже ссылались ранее на высказывание академика А.А. Бодалева из его книги 'Восприятие человека человеком" об особенностях, образующих внешний облик и поведение человека. По ним люди выводят заключение о характерологических особенностях других людей, об их способностях, испытываемых ими чувствах. Некоторые психологи указывают на диагностическое значение походки. Так, счи-

тается, что широкий, уверенный, твердый шаг при низком росте выявляет высокий уровень притязаний, стремление к независимости, экстравертированность. Мелкий шаг высокого человека - несамостоятельность, зависимость, неуверенность. Одни считают, что раскачивающаяся походка - свидетельство эпилептоидной акцентуации (аккуратности, педантизма), другие расценивают ее как проявления тщеславия. Невропатолог А.А. Рухманов указывает, что аккуратность и педантизм можно обнаружить по каллиграфическому почерку человека, в то же время почерк с наклоном влево свидетельствует о нежелании быть "как все". Экстравагантность и вычурность характера проявляется и в яркой одежде, резко отличающейся от моды, что является элементом нонконформизма.

Наконец, надо учитывать то, что маску человек снимает в конфликтных ситуациях, а типичные черты характера человек обнаруживает непроизвольно (в мимике, например, проявляется рефлекторно) в экстремальных ситуациях. Но определение характера по внешности, как уже было оказано, - дело сложное. В зависимости от социальных эспектаций (ожиданий) человек наделяет своего партнера по общению (коммуниканта) различными установочными характеристиками (возраст, национальность, профессиональные особенности). Как указывает А.А. Бодалев, в зависимости от целей и обстоятельств общения, человек оказывается повернут к другим людям каждой из сторон его коммуникативной палитры. Так, испытуемые стажеры-хореографы в 37% описываемых ими портретов отмечали особенности рук и ног, студенты гуманитарных факультетов, для которых эти характеристики мало значимы, отметили их лишь в 2%, художники в три раза чаще обращались к пропорциональным и композиционным факторам портрета, а студенты-медики в 24% по внешнему виду диагностировали те или иные недомогания у испытуемых. Навос-

приятие человека человеком влияют и другие социально-психологические особенности: такие как социометрический статус члена группы, отношение к эталонной и референтной группе и т.п., сплоченность (гомфортеность) группы, фикционистская, номинативная и реалистическая установки на понимание членства в коллективе, от фиксации прошлого опыта, стабилизации неадекватных представлений о других людях, до опыта социального ориентирования, уровня целостно-ориентационного единства и т.д., и т.п.

§ 3. Персонологические (личностные) аспекты

Нахождение адекватного стиля общения с коммуникантом зависит также от особенностей его личности. Нередко наличие тех или иных акцентуаций в характере (например, тревожной мнительности) затрудняет общение самого лица, страдающего застенчивостью, малой компетентностью в технике общения. Демонстративные и истероидные люди, хотя сами общаются довольно охотно, но их поведение, избыточная раскованность активизируют антисуггестивные барьеры, например, у психастеников. Гипертимные акцентуанты шумны и раздражают иных своей беспечностью и избыточной общительностью, астено-невротические пугливы и насторожены в общении, сенситивные неохотно меняют партнеров по общению, привыкая к ним, шизоиды сложны во взаимоотношениях из-за своей вычурности, неумения эмпатИровать людям, элилептоиды трудны сменой злобно-тоскливого состояния на приторно-елейное и т.п. Характеристики акцентуантов разбираются отдельно в разделе "Личность", здесь же уместно привести закон общения, сформулированный И. Кантом: "Человек должен поступать так, как он хочет, чтобы поступали по отношению к нему".

§ 4. Психологические особенности общения врача и больного

Различают два типа взаимоотношений врача (шире говоря -

медицинского работника) и больного. Первый тип основан на авторитарно-директивной позиции врача, являющегося для пациента компетентным руководителем, занимающим активную позицию (принцип доминирования), а больной является ведомой, сравнительно малоактивной личностью. Такие взаимоотношения иногда целесообразны, ибо облегчают некоторые психотерапевтические акции врача, особенно если нужен авторитет для их проведения и повышенная вера в чудодейственность психокоррекционных воздействий (авторитарное внушение наяву, гипносуггестия, плацебо-эффект) и др. В то же время такое доминирование врача над пациентом, которое обычно предпочитают незрелые личности и истероидные акцентуанты, приводит к пассификации больного и препятствует вырабатыванию активного противодействия болезни.
Другой вариант взаимоотношений в системе "врач-больной",

предпочтительный для лиц, стремящихся к максимально возможному проявлению активности, основан на так называемом "принципе партнерства" (М.М. Кабанов). При этой позиции врач стремится к партнерскому взаимодействию с больным, основанному на уважении личности пациента и пробуждении его активности, а главное, к сочувотвенно-сопереживательному (эмпатическому) отношению к нему. Активизирующиеся при этом механизмы подражания и идентификации с врачом, позволяют лучше усвоить лечебные установки врача, даваемые не в виде руководящих указаний и доминирования, а как бы имплицитно, косвенно и малозаметно. На основании исследования этих моделей взаимоотношений врача и больного В.А. Ташлыков рекомендует на первом, начальном этапе психотерапевтического контакта преимущественное акцентирование принципа сотрудничества, а по мере укрепления доверия пациента врач может переходить к более директивному стилю руководства поведением больного с целью достижения адекватной переделки личностных отношений, столь необходимых для реконструкции патогенетических механизмов неврозообразования. Однако, и при этом врач старается избегать прямого вмешательства в жизненные позиции пациента, не давая ему "лобовых" рекомендаций, а искусно побуждая к самостоятельному принятию тех или иных решений. Помимо слов, врач может эффективно использовать невербальные формы коммуникации и психокоррекции, которые "растопляют" напряженность и недоверчивость больных. Некоторые медицинские психологи и психотерапевты (С. Ледер, Б.Д. Карвасарский, В.А. Ташлыков и другие) рекомендуют даже специальные варианты "сензитивного тренинга" и другие формы групповой работы с врачами для повышения их эмпатического потенциала во взаимоотношениях с больным. Такая работа практикуется в порядке повышения квалификации врача в рамках последипломного медицинского образования (В.А. Ташлыков). В то же время надо видеть, что некоторая группа пациентов отвергает "сопереживающий" тип поведения врача.

Как правило, это больные с тревожно-мнительной или педантической акцентуацией, ожидающие от врача точного диагностического заключения, вследствие чего они ориентированы на "эмоционально-нейтральный" тип взаимоотношений больше, чем на эмпатирующий. В.А. Ташлыковым отмечено также расхождение у большой группы (62%) обследованных (между образом "идеального" врача и реально-практикующего лечащего врача, что объясняется ложно сформированными установками больных вследствие активации защитно-психологических механизмов адаптации. У истероидных акцентуантов чаще всего эксплуатируются механизмы "вытеснения", "бегства в болезнь", приводящие к искажению социально-перцептивных образов врача и лечебного процесса, у тревожно-мнительных больных и при неврозе навязчивых состояний преобладают механизмы интеллектуализации, у шизоидных лиц наблюдается дистанцирование от трудных и конфликтных ситуаций, связанных с борьбой мотивов,

возникающих, например, при необходимости выбора консервативного или оперативного лечения; при неврастеническом типе конфликта преобладают механизмы "рационализации" и "отрицания". При затяжном течении неврозов или соматических заболеваний с невротическими суперпозициями защитные механизмы психологической адаптации могут усиливаться и закрепляться по патологическому типу. Поэтому важна правильная тактика психокоррекции личности таких больных в зависимости от личностных особенностей и типов психологической защиты. Так, при доминировании механизмов "бегства в болезнь", "вытеснения" и "отрицания" психотерапевтическая тактика должна быть направлена на выявление скрытых негативных эмоциональных переживаний пациентов и конфронтирование неадекватных сторон "Я" с реальностью, а при доминировании механизмов "рационализации" и "интеллектуализации" необходимо устранение искажения в оценке больными своего поведения, вызванного снижением чувства собственной полноценности и нейтрализация эмоционально-интеллектуальной диссоциации в способах восприятия и решения своих проблем.

Глава 2
СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ КОЛЛЕКТИВА

§ 1. Понятие о группах. Виды групп

Личность проявляет себя в качестве субъекта взаимосвязанных и неразделимых (или разделимых лишь в гносеологическом плане) аспектов науковедческого анализа сферы реальной действительности - труда, познания и общения. Основные категории социальной психологии - это личность, коллектив и малая группа, общение и межличностные отношения.

Малая группа - представляет собой структурно оформленный, функционирующий как реальное целое объект, имеющий свою внутреннюю и внешнюю структуру с органическим единством элементов, связей, количественно ограниченный (5-12 человек). Различают официальную и неофициальную структуру малых групп. Под официальной структурой понимают определенное распределение ролевых функций между членами малой группы, а также совокупность установившихся нормальных связей между ними в процессе выполнения служебных или учебных и иных производственных обязанностей. Эти взаимосвязи являются динамическими, и в процессе развития и функционирования малой группы возможно возникновение новых структурных изменений. Помимо официальной структуры и наряду с ней в реальной действительности имеются неофициальные отношения, часто складывающиеся на основе эмоциональных предпочтений, симпатий, антипатий, уважения, авторитетности 'л т.п.
Внешней по отношению к малым группам выступает вся соци-

альная и физическая реальность с ее бесчисленным числом связей, отношений и условий социального бытия. Внутренняя структура малой группы представляет собой единство идеологических и психологических отношений, состоящих из элементов морального сознания, эстетических, религиозных воззрений, в данной конкретной группе опирающихся на ценности, традиции, групповые цели, интересы, эмоциональные отношения.

Группа - это социологическая категория, изучаемая в аспекте социальной психологии как общность, соответствующая понятию "реальная группа". По объему она может быть от двух человек (руководитель-подчиненный, учитель-ученик), до всего человечества. В отличие от условной группы реальная группа - это конкретно существующая в определенном пространстве и времени общность людей, являющаяся или становящаяся (студенты вуза) контактной группой. Различают контактные группы малые (5-12 человек)-учебная груп-

па, производственная бригада и т.п., и большие контактные группы. Таким образом под контактной группой подразумевается группа, объединенная общением на одной территории, условная же группа - это реально не существующая, но подобранная по определенному роду признаков, например, группа пенсионеров, группа студентов первого курса и т.д. Референтная (эталонная) группа - это реальная или воображаемая условная группа, цели деятельности и ценностные ориентации членов которой являются эталонами для личности, считающей ее для себя значимой (референтной).

К.К. Платонов различает организованные группы (профсоюзная организация) и неорганизованные группы, например, толпа. Толпа - это контактная группа людей, исчисляемая десятками и даже тысячами человек, но неорганизованная ни внешне, ни внутренне, а объединяемая под влиянием психологических механизмов подражания внушения и впеколлективного поведения, мотивы которого определя ют виды толпы, например, случайная толпа - возникает при отсутствии мотивов, толпа зевак - из любопытства, публика - объединена познавательными или эстетическими потребностями (зрители в кинотеатре, слушатели филармонии), соревновательным азартом - болельщики, агрессией - погромщики, экстазом - религиозная толпа и т.д.

§ 2. Стили управления и уровни развития групп

Социально-психологические аспекты управления довольно многочисленны. Это и проблемы внедрения автоматизированных систем управления, и вопросы самоуправления в сфере материального производства, различные правовые и экономические, технологические взаимоотношения, носящие первичный характер, но имеющие для социальной психологии как науки подчиненное значение. Поэтому в данном разделе разберем лишь те плоскости пересечения целостной науки управления с социальной психологией, которые имеют

прямое отношение к профессиональной деятельности, хотя многие положения носят неспецифический характер и могут быть перенесены или, наоборот, заимствованы из практики руководителей любых, немедицинских коллективов.

Человеческая личность в сфере управления выступает как субъект непосредственного общения, как член так называемой "малой (константной) группы" и как участник коллективной деятельности. Личность проявляется как центральное звено и главная категория как общей, так и социальной психологии, обозначающая социальное качество человека.

Социально-перцептивные характеристики личности руководителя создают ту установку у членов коллектива, которая формирует и отношение к самому руководителю. Поэтому наличие положительной информации, исходящей от лиц, формирующих первичное коллективное мнение о руководителе еще до вступления его в должность, способствует процессу взаимопринятия в группе и ускоряет создание социально-психологической атмосферы в коллективе. Расширение социальной активности трудовых коллективов, происходящее сейчас в связи с проводимыми реформами, является существенным фактором роста творческой продуктивности производственных коллективов. "Закон бумеранга", действующий в сфере взаимоотношений блока "руководитель-подчиненный", заставляет руководителей производственных коллективов искать демократические формы управления ими. Этот первый стиль руководства создает наиболее оптимальные условия для проявления творческой инициативы сНизу и в то же время препятствует административно-командному стилю управления, скомпрометировавшему себя в известный "период застоя". Естественно, что авторитарный (второй стиль) руководства не

опирается на "коллективное мнение", не учитывает "обратных связей", идущих от низовых коллективов, а опирается лишь на собственное волеизъявление руководителя, не принимающего диалогового характера взаимодействий.

"Синдром авторитарной личности" характеристики которого известный социолог Т. Адорно сформулировал под влиянием идей 3. Фрейда о ведущем значении раннего опыта социализации личности, определяющего в зрелом возрасте ее отношение к другим группам, в том числе и этническим, проявляется в следующем.

У "авторитарной личности" существует тенденция к идеализации своих родителей, хотя одновременно с этим у нее сохраняется подавленная и поэтому перешедшая в сферу бессознательного враждебность по отношению к ним. Та же амбивалентность характерна для поведения "авторитарной личности" в целом. Она нетерпима к любого рода двойственности и противоречиям. "Авторитарная личность" очень чувствительна к внешним атрибутам власти и предпочитает ситуации, в которых предельно четко определены социальные ранги и статусы. Ригидность "авторитарной личности" проявляется и в сфере межличностных отношений, как правило, авторитарные

субъекты расценивают личную близость затруднительной и неприемлемой, предпочитая следовать жестким социальным стереотипам. Отношение "авторитарной личности" к власти в целом параллельны ее отношению к родителям. Внешне авториартные субъекты почтительны к любому представителю власти, хотя внутренне и бессознательно они сохраняют постоянно сдерживаемую враждебность и агрессию, которая по механизму замещения направляется на другие социальные группы, главным образом, на другие этнические общности и меньшинства (Агеев В.С. Психология межгрупповых отношений. -М.: МГУ, 1983. - С.17).

Третий стиль управления- так называемый "либеральный" нельзя назвать в полном смысле управлением, ибо он характеризуется анархичностью принятия решений, часто грешит ненужным подстраиванием к членам производственного коллектива, заискиванием перед ними, и, когда необходимо выполнение принятых коллективом обязательств, характеризуется авральным характером работы, т.е. в конечном счете, вновь оборачивается автократизмом наизнанку. Либеральный путь управления творческим коллективом осуждается практикой и опытом выдающихся руководителей-режиссеров. Так, например, Г.А. Товстоногов пишет об этом следующее: <Иногда режиссеры обеспечивают себе в коллективе довольно спокойную жизнь, тем, что дают работу людям, готовым вступить с ними по поводу любой роли в конфликт. Я считаю этот путь гибельным. Всех ртов не заткнуть, и не успеет такой режиссер оглянуться, как его разорвут на части. Как только артисты почувствуют, что какая-то пьеса выбрана режиссером только для того, чтобы кого-то "ублажить", режиссер станет жертвой своей недопустимой беспринципности>.

Помимо стиля управления коллективом на становление и развитие его продуктивных взаимоотношений влияют и психологические механизмы, такие, например, как самоутверждение личности в коллективе, механизмы подражания авторитетным членам коллектива или лидерам, явления психологического индуцирования ("наведения"), нравственно-психологического состояния, социальной информированности, традиций, живущих в каждом конкретном коллективе, коллективного настроения. Последнее зависит и от личностных особенностей самого руководителя, в частности, от его оптимистичности, собранности, быстроты принятия решений и т.д.

Помимо понятия группы в социальной психологии существует категория коллектива. Не всякая группа является коллективом. Тра-

диционно (вслед за А.С. Макаренко) под коллективом понимается частный случай группы, которая имеет высокий уровень развития и характеризуется наличием общей цели. Но, как справедливо считает К.К. Платонов, шайка бандитов, имеющая общую цель ограбить людей, не является коллективом в истинном смысле, ибо ее поведение асоциально.

В связи с этим социальные психологи (К.К. Платонов, А.В. Петровский и др.) делают дополнение к этой формулировке, имея в

виду, что в коллективе, помимо наличия общих социальных целей у сплоченной группы, таковые имеются и за пределами данной группы. Таким образом, к необходимым параметрам, характеризующим контактную группу как коллектив, относятся: ценностно-ориентационное и мотивационное единство группы, организационная интеграция, групповая подготовленность в области профессиональной деятельности, психологическое единство - интеллектуальная и эмоционально-волевая коммуникативность и психофизиологическая совместимость.

Различают следующие уровни развития группы по степени ее социальной зрелости. 1) Номинальная группа, являющаяся таковой лишь по названию, но не связанная вышеперечисленными параметрами. 2) Группа-конгломерат - группа ранее непосредственно незнакомых людей, оказавшихся вместе волею случая (например, пассажиры одного купе). 3) В группе-кооперации межличностные отношения носят сугубо деловой характер, подчиненный решению конкретной задачи и достижению высокого результата. 4) Следующий уровень - автономизация - обозначает состояние высокого внутреннего единства группы по параметру совместимости, обособления, эталонизации. Однако, гиперавтономизация может препятствовать переходу кооперативной группы в коллектив. Заботясь о своей цели, группа начнет противопоставлять себя коллективу. Достижение общих целей любой ценой - такие черты группового эгоизма присущи лже-коллективу - или корпорации. 5) Самый высокий уровень групп - коллектив и его признаки разобраны выше. В развитых коллективах источником формирования уникальности творческой личности является сама внутриколлективная жизнь, богатство психоэмоциональных отношений.

Основываясь на этом, М.В. Воропаев^ разработал классификацию уровней развития индивидуальности коллектива. Пассивный уровень: он есть у любой группы, пусть даже недавно созданной, и в нем творческая личность может существовать и развиваться. Но этот коллектив совершенно не будет стимулировать и направлять развитие личности.

Доминантный уровень - это ступень, когда какое-либо свойство коллектива становится доминирующим и системообразующим. В этих коллективах развитие индивидуальности личности и ее способностей начинают довольно жестко детерминироваться доминирующей группой коллективных свойств. Создается, с одной стороны, более благоприятный эмоциональный климат, чем на предыдущей стадии, а с другой происходит стимулирование определенных сторон творческой индивидуальности.
Творческий уровень включает в себя в "снятом" виде все преды-

' Воропаев М.В. / Воспитательная система учебного заведения как объект педагогического управления (Всесоюзная конф. 23-25 ноября 1989 г.) - Рига: Латв. университет им. П. Стучки, 1989. - С. 90-92.

дущие уровни индивидуальности, но определяется в первую очередь деятельностными характеристиками. Творческую индивидуальность может иметь лишь коллектив в полном смысле этого слова, тракте-

ристиками творческого уровня являются: оптимизация системы коллективных деятельностей с точки зрения ее эффективности и общественной направленности, глубокое осознание коллеетивом своей индивидуальности, самоценности, раскрытие индивидуальных возможностей каждого. Таким образом, в качестве внешних критериев высшей формы индивидуальности коллектива могут быть определены следующие параметры: творчество, традиции, самореализация членов коллектива. На этом уровне создаются максимально благоприятные условия для развития творческой индивидуальности, ведь именно это развитие органически соединяет индивидуальное и коллективное, творческую неповторимость и общественную направленность личности.

По мнению видного социального психолога А.А. Бодалева в проблеме общения в системе "руководитель-подчиненный" и "педагог-учащийся" существует "очень нелегкий для ответа психологический вопрос: почему тот или иной стиль общения, практикуемый педагогом по отношению к учащимся, вызывает и закрепляет у них чаще и быстрее одни переживания и реже и медленнее - другие". (Бодалев А.А. Личность и общение. - М., 1988. - С.68.)

/ § 3. Психологический климат лечебных учреждений

Психологическая атмосфера - это кратковременное состояние группового сознания, кратковременно проявляющееся в групповом настроении и групповых суждениях. Повторное проявление одинаковой психологической атмосферы делает ее психологическим климатом. Их различие не только в стойкости, но и в том, что в отличие от психологического климата, связанного с групповыми чувствами, атмосфера связана о групповыми эмоциями. Она может у отдельных лиц влиять на производительность труда, несмотря на уже изменившийся общий психологический климат. Ее оптимизация - важнейшая задача психологии труда и психологии управления.

Социально-психологический климат - это вид психологического климата, вызванного межличностными отношениями или влияющего на них. Кратковременное его проявление называется социально-психологической атмосферой. Важнейшим его фактором является психологическая совместимость членов группы. Из всех других видов психологического климата он наиболее влияет на производительность труда.

Морально-психологический климат - вид социально-психологического климата, связанный с моральным состоянием группы, а в условиях коллектива, возможно, и с идеологией его членов, - может проявляться только кратковременно как морально-психологическая атмосфера.

Первичный производственный коллектив объединяет людей не только на основе общей цели и в общем труде, но и на основе организации совместной деятельности, опирающейся на принцип подчиненности, ответственной зависимости и согласованности, которым соответствует определенность норм и правил производственных отношений.

Социально-психологическую атмосферу производственного коллектива определяют такие особенности общественных отношений как социальная природа той или иной общественно-экономической формации. Собственно психологическую атмосферу коллектива определяет социальная цель деятельности коллектива, ценностно-ориентационное единство группы (ЦОЕ по А.В. Петровскому), чувство коллективной и личной ответственности, взаимозависимости членов группы, ведущие к сочетанию личных интересов с общественными. На внутреннюю структуру группы влияют и внутренние условия, к кото-

рым, в частности, относится стиль руководства коллективом и характер лидерства в группе.

Основой социально-психологического климата в лечебно-профилактическом учреждении является стиль "стерильности слова и поведения" то есть создание таких условий, в которых бы не было возможности для возникновения ятрогений (ятропатий) - невротических состояний, вследствие психогений, травмирующих пациента от неверного высказывания или поведения врача. Шире, всякие ятрогенные неврозы могут возникать не только от врачебных воздействий, но и в результате неверного (патогенного) слова или жеста медработника, будь то медсестра или младший медперсонал. Наносимый больному морально-психологический ущерб от нарушения стиля стерильности слова и поведения и нередко возникающие ятрогенные неврозы заставляют обратить внимание медицинских работников на особенности личности больного, ибо, как правило, ятрогений бывают не у всякого пациента, а у того, кто имеет те или иные акцентуации характера. Такие особенности личности больных, как тревожная мнительность, склонность к снижению настроения и волевых усилий в борьбе с болезненными проявлениями, эгоцентризм и претенциозность, "условная желательность" болезни способствуют возникновению невротических состояний. Зная, что акцентуации характера обладают повышенным "тропизмом" к утяжелению и хронизации тех или иных заболеваний врач или медсестра должны быть особенно внимательны к его состоянию.

Определенную пользу в профилактике возникновения психогений в лечебных учреждениях сыграл "лечебно-охранитвльный режим", получивший широкое распространение в послевоенные (сороковые-пятидесятые) годы под названием "опыт Макаровской больницы". Врач и писатель Павел Бейлин, являвшийся инициатором организации лечебно-охранительного режима в сельской больнице Макарова на Украине, уделял большое внимание созданию уюта и тишины в палатах, спокойно-делового стиля общения врачей и пациентов с

охранением и акцентом на укреплении тормозных процессов нервной системы больных, в том числе и пациентов с соматическими заболеваниями. Помимо психотерапевтических эффектов для создания лечебно-охранительного режима использовалось затемнение в палатах, а также медикаментозная терапия с применением снотворных средств при лечении ряда болезней, особенно "кортико-висцерального генеза", например, язвенной и гипертонической болезни.

При всей целесообразности создания такого покоя для пациентов, все же односторонность "тормозной" методики вызвала некоторые возражения, особенно в связи с чрезмерным увлечением снотворными средствами. К тому же возникала опасность пассификации установок больных, не проявлявших по выписке из больницы должного противодействия болезни в силу возникавшей привычки к тепличным условиям, искусственно создававшимся в лечебно-профилактических учреждениях. Обстоятельства реальной жизни были гораздо жестче и предъявляли к больным иные требования, адаптация к которым более успешно была бы решена лишь с применением лечебно-активирующего режима, которому "охранительный" противопоставлялся.

В 1952 году в украинском журнале "Врачебное дело" появилась статья известного харьковского психотерапевта профессора И.З. Вельвовского, которая называлась "Второй принцип терапии по И.П. Павлову". В ней автор убедительно показал неверность противопоставления и акцентирования охранительного режима. Проанализировав историю возникновения отечественной нейрофизиологии и психотерапии, Вельвовский пришел к заключению, что охранительные и активирующие методы профилактики и лечения скорее дополняют

друг друга, и потому всякое увлечение одним в противовес другому методу, может отрицательно сказаться на лечении больных. Сам И.З. Вельвовский, практиковавший в довоенное время вместе со своим учителем, старейшим отечественным гипнологом К.И. Платоновым, гипоносуггестивное снятие болей в родах, пришел к выводу о необходимости создания иного метода воздействий с применением активирующего режима для роженицы, находящейся в обычном гомеостазе, то есть в бодрствующем состоянии. Он опирался также на высказывание И.П. Павлова, сформулировавшего не только пользу воздействий в "гипноидной", тормозной коре, но и при бодрствующем состоянии, "основанном на всяческих ассоциациях коры". В результате этих работ харьковской школы психотерапевтов был воскрешен "второй принцип терапии" по И.П. Павлову: принцип активирующего лечения. В целях активации пациентов стали шире применяться рассудочно-дидактические методы недирективной психотерапии, стали осваиваться и получать дальнейшее развитие методы физиотерапии, лечебной физкультуры, а также опосредования и потенцирования (усиления в степени) медикаментозных средств и "плацебо". За рубежом в это же время все больше распространялись активирующие приемы, такие как "бригадный метод ТИМ", ког-

да несколько врачей целенаправленно лечили одного больного, методы и приемы групповой психотерапии, "лечебного театра" (психодрамы), "плацебо-эффекты" и т.д. Внедрение социальной психологии и микросоциологических исследований в психотерапевтическую практику привело к развитию культтерапии, более широко стали внедряться приемы и методы т.н. "средовой терапии" или "терапии средой", то есть всем тем, что окружает больного человека. Ведь больного окружают не только врачи, средний и младший медицинский персонал, но и родственники, посетители, знакомые и друзья пациента. Требования к ним, как пособникам и помощникам лечения, оказывались целесообразными в организации более эффективного лечения, профилактики и реабилитации больных.

Таким образом, психологический климат лечебно-профилактического учреждения должен строиться не только на отрицательных характеристиках организуемого режима (здесь не устаревает изречение древнегреческмх врачей: "Не вреди!"), но и на создании положительных активаторов здоровья (психотерапия, физиотерапия, ландшафтотерапия, фоновая и функциональная музыка, культтерапия, либротерапия, "лечебное чтение" и т. п.)

Как показал зарубежный опыт, весьма целесообразна организация т.н. "терапевтических сообществ", например, при лечении алкоголизма хорошо зарекомендовала себя организация "анонимных алкоголиков", работавшая по типу клубов непьющих людей, нашедших свое "общество номер два", основанное на принципах взаимоуважения и самоподдержки.

По мнению видного английского психотерапевта М. Балинта <врач уже сам по себе является лечебным средством, необходимо только принимать во внимание "дозировку" и "побочное действие" его личности, активированию врачебного воздействия на больного способствует весь антураж его общения с пациентом от выписки рецептов до транспортировки и госпитализации в больничное учреждение, особенно в стационар>. Этот же автор указывает на необходимость углубленного изучения "плацебо-эффектов", организуемых нетолько для лечения одного пациента, но и с использованием воздействий на микросоциальную среду. Такая работа была проделана ленинградскими психологами и врачами. Профессор С.С. Либих, изучая взаимоотношения между больными описал по аналогии о ятрогенией так называемые "эгротогении", то есть вредоносное влияние одних больных на других. В то же время возможно более продуктивное и положительное использование влияния больных друг на друга при

активации режима приема лекарств, например, с организацией приема их с учетом позитивной оценки и положительного опыта "лидеров" лечебных групп. Такие приемы и стили организации лечебного режима в лечебно-профилактических учреждениях препятствуют явлениям госпитализма, паники перед приемом некоторых препаратов или страха перед теми или иными манипуляциями и лечебными вмешательствами. В целом же эти мероприятия по созданию психо-

логического климата в лечебных учреждениях помогают профилактике, лечению и реабилитации больных.

МЕДИЦИНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ: КЛИНИКО-ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Раздел I
Методический

Глава 1

КЛАССИФИКАЦИЯ МЕТОДОВ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ* И ПСИХОТЕРАПИИ

И.З.Вельвовский** разработал примерную классификацию методик, видов, форм, модификаций и приемов психотерапии.

Он различал: психотерапию в естественном состоянии бодрствования; психотерапию в особых фазовых состояниях высших отделов головного мозга, вызываемых гипнотическими, медикаментозными или физическими агентами; психотерапию при стрессе (искусственно измененном химическими, физическими или биологическими стрессовыми воздействиями гомеостазе).

А. При психотерапии в естественном состоянии бордствования можно использовать различные формы и приемы: разумно-рассудочные-аосоциативные, эмоционально-питиативные, игровые, тренировочно-волевые и суггестивные.
1. Рассудочно-ассоциативные формы и приемы:

1. Приемы логически-критические и рассудочные (П.Дюбуа).

2. Приемы мотивированного переубеждения (А.А.Токарский, В.М.Бехтерев, Б.Н.Синани).

3. Приемы перевоспитания (А.С.Макаренко, В.Н.Мясищев).

4. Дидактивно-педагогические формы (В.Н.Мясищев).

5. Формы просвещения и разъяснения.

6. Формы активирования и стимулирования (Б.Н.Бирман, С.И.-Консторум).

7. Формы изменения установок, отношений, и оценок (Л.С.Выгодский, Д.Н.Узнадзе, Н.В.Иванов).

8. Формы "библиопсихотерапии", или "либропсихопедии" (И.З.-Вельвовский, А.М.Миллер), посредством воздействия книг, художественной и иной литературы.
9. Формы трудопсихотерапии.

* Этот термин мы употребляем в тех случаях, когда психолог имеет дело о преклиническими состояниями не требующими лечения, собственно психотерапии, а коррекции психических свойств личности и регуляции психических состояний.

** И.З.Вельвовский, Н.К.Липгарт, Е.М.Багалей, В.И.Сухоруков. Психотерапия в клинической практике. К.: Здоров'я, 1984.

10. Формы психотерапии через миросозерцание - аретепсихо терапия (А-И.Яроцкий, В.А.Гиляровский, И.З.Вельвовский).

11. Формы снятия "дефицита информации" (П.В.Симонов).

12. Формы самовоспитания и самотренировки.

13. Приемы "психотерапевтического дневника" (Г.Д.Неткачев. И.А.Жуков, И.З.Вельвовский).

14. Прием "психотерапевтического рикошета" (И.З.Вельвовский).

15. Прием "анонимного зеркала" (С.СЛибих).

16. Приемы опосредования агентов типа плацебо.
II. Эмоционально-пктиативныв и игровые приемы:
1. Приемы психотерапии при высокой позитивно-эмоциональной зарядке (Ж.Дежерин).

2. Создание "ощутительных переживаний и впечатлений" (Е.И.Дядьковский).

3. Имагопсихотерапия (И.Е.Вольперт).

4. Методы вчувствования (К.С.Станиславский).

5. Методы игровой психотерапии.

6. Психотерапевтические приемы с использованием музыки и цветомузыки.

7. Приемы с использованием художественно-эстетического окружения (в том числе опосредования природы).

III. Тренировочно-волевые формы, базирующиеся на мобилизации и тренировке волевых качеств, установок и навыков, основанных на самовоспитании и тренировке. Эта методика носит название психофизической гимнастики, для которой характерны приемы сочетания с гимнастикой и опосредования гимнастики, ЛФК, психическое опосредование статической гимнастики, использующей различные статические позы расслабления и интенций (И.З.Вельвовский, В.С.Чугунов, А.Л.Гройоман, П.Д.Цай).
IV. Суггестивные формы в состоянии бодрствования:
1. Методики прямого, непосредственного директивного, авторитарного, императивного внушения.

2. Методики коственного "чреспредметного" (В.М.Бехтерев) и "чрезидейного" (И.З.Вельвовский) внушения.

3. "Обратное" самовнушение (А.А.Токарский, М.Д.Танцюра).

4. Методики самовнушения (Э.Куэ).

Б. Психотерапия в особых состояниях высших отделов головного мозга. К ней относятся все виды классической гипносуггестии, наркосуггестии и внушения в дремотных состояниях, вызваных физическими воздействиями, а именно:

1. Гипноз-отдых (К.И.Платонов).

2. Прямая авторитарная, императивная, директивная суггестия в гипнозе.

3. Постгипнотическое внушение.

4. Различные формы аутогипноприемов и др.

5. Методы аутогенной тренировки по Шульцу, Клюмбиесу и Клей-

нзорге в модификации советских авторов (А. М. Свядопл, А. Н. Шогам и К. И. Мировский, М. С. Лебединский, И. И. Беляев, И. М. Перекрестов), а также сочетания аутогенной тренировки с активной гипнотизацией (М. С. Лебединский, И. М. Перекрестов).

6. Релаксация по Джейкобсону в сочетании с активной гипнотизацией (И. 3. Вельвовский).

7. Наркогипноз.

8. Гипносуггестия на фоне различных фармакологических средств (снотворных). :

9. Гипносуггестия при электросне.

10. Гипносуггестия при физиотерапевтических тепло-процедурах и т. п.

В. Психотерапия при стрессе включает:

1. Воздействия при стрессе, вызванном психическим путем: испугом, острым положительным или отрицательным переживанием.

2. Воздействия при стрессе, вызванном фармакологическими агентами, например вегетососудистыми (никотиновая кислота и др.), и особенно болевыми (долорин и др).

3. Воздействия на фоне стресса, вызванного физическими агентами, прижиганием термокаутером и пакеленизацией, искрами статического электричества (токи Д'Арсонваля, фарадический ток и т.д.).

4. Воздействия на фоне стресса важных биологических функций: "прием нападения врасплох", при помощи эфирной маски по А.М.-Свядощу, усиленного "гиперпноэ" по И.З.Вельвовскому и И.М.Гуревичу и т. д.

Данная классификация не полностью отражает сущность и многообразие психотерапевтических воздействий. Психотерапия - это сложная система, в которой одни методы и приемы сочетаются с другими, переплетаются, взаимодействуют и чередуются.

Отнесение ряда приемов к рассмотренным видам психотерапии остается дискутабельным. Поэтому не вое они будут описаны как самостоятельные приемы, а найдут отражение только там, где их применяют при лечении того или иного заболевания.

Кроме приведенной систематизации психотерапию можно разделить на следующие группы:

По характеру воздействия: прямая, или непосредственная, психотерапия; косвенная психотерапия (чреопредметная, чрезыдейная, опосредующая нейтральные агенты - плацебо, потенцирующая, усиливающая, действенные агенты).

По этиопатогенетическому принципу: патогенетическая психоте-

рапия (причинная, или каузальная); симптоматическая или сопутствующая (направленная на облегчение, снятие симптомов, наслоения и т. д.).

По желательной цели воздействия: радикально-разрешающая; седативная, успокаивающая; амнезирующая: активирующая.
По участию личности больного: мобилизующе-волевая: пассив-

/70 виду воздействия врача: безапелляционно-авторитарная; мотивирующе-разъяснительная; обучающая; тренирующая.

По направленности относительно патогенных установок больного: синергичная переживаниям; антагонистическая; дискуссионная.

/70 источнику воздействия: гетерогенная (врач ведет воздействие); аутогенная (сам больной работает над собой, а врач только руководит).

По тактике применения врачом психотерапевтических методик: выборочная; комбинированная или комплексная; смешанная.

По числу лиц, с которыми работает врач: индивидуальная (персональная, с одним лицом); психотерапия в группе (пассивной группе из нескольких лиц, как это имеет место при групповой гипносуггестии или групповом ауто-тренинге): коллективно-групповая или групповая, когда работа ведется в группе активно действующих больных.

Глава 2
САМОВНУШЕНИЕ И ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ

Еще в донаучную эру становления психотерапии можно найти свидетельства использования самовнушения в медицинской и знахарской практике. История исследования самовнушения вначале не отделяла его от любого внушения вообще. Мансийская школа ставила самовнушение на первое место и категорически утверждала, что вообще нет внушения без самовнушения.

Русское естествознание изначально удалилось от мистики и формировалось в рамках естественнонаучного материализма уже в XVIII столетии. А.Н.Радищев, например, указывал: "Напряжение мысленности отвлекает от телесности и делает человека способным на преодоление трудов, болезней, всего того, над чем тело изнемогает". Основоположник русской медицины С.Г.Зыбелин еще в 1877 году писал: "Дисциплинированный разум покоряет себе в послушание тело, и сколько бы тело природой или служением чему-нибудь не склонно было, оно, наконец, обессиливает и принуждено будет уступить оному победу". Победа дисциплинированного разума над телесными недугами закономерна, и этот факт аргументирует необходимость применения методов самовнушения для регуляции телесного нездоровья.

В конце прошлого и в начале XX столетия за рубежом Бернгейм и Леви, Куэ и Бодуэн, а у нас в России - В.А.Манассеин, Я.А.Боткин, В.М.Бехтерев стали основоположниками научного становления самовнушения как метода психотерапии. Огромный резонанс получили книги Куэ "Суггестия и аугосуггестия" (1925), а особенно "Школа самообладания путем сознательного самовнушения" (1924), в которых показана большая клиническая эффективность самовнушения.

Автор формулирует четыре исходных положения своей школы:
1. В борьбе между волей и силой воображения побеждает последняя.

2. Мощь силы воображения прямо пропорциональна примененному напряжению воли.

3. Воля и воображение, действуя одновременно, резко усиливают эффект самовнушения.

4. Сила воображения подчиняется управлению и обучению. Высказанные Куэ соображения, несмотря на их противоречивость и не вполне научную достоверность, оказались полезными для разработки конкретных методических приемов самовнушения. Если указанные авторы учили "азбуке" самовнушения, то В.М.Бехтеревым уже разработана конкретная методика так называемого "просоночного" самовнушения.

Немецкий врач психоневролог Иоганнес Шультц в начале нашего столетия, посетив Индию, ввел в клиническую практику разработанную им методику аутогенной тренировки, которая в последующем претерпела ряд модификаций. Методика прогрессивной мышечной релаксации Э.Джейкобсона дает, например, возможность быстрого получения эффекта расслабления мышц не столько на основании самовнушения, сколько в силу деконтрактации мышц после напряжения.

В настоящее время аутогенная тренировка - хорошо известный лечебный и профилактический метод самовнушения, основанный на мышечном расслаблении, практиковавшийся на Востоке еще в древние времена в качестве средства отдыха и восстановления сил.

Возросший культурный уровень современного человека, рост его самосознания вносит существенную поправку в отношение человека к медико-психологическим акциям вплоть до "реакции протеста" против ощущения "марионеточности" личности в гипнотических воздействиях. Это сказывается и на отношении к непосредственному проведению методик внушения. Рост культуры и самосознания личности нашего современника диктует необходимость увеличения возможности применения в различных видах осмысленного самовоздействия на личность человека и через нее на весь организм, в связи с чем возрастает интерес к аутогенной тренировке при некотором снижении веры в могущественность гипноза при всей силе его лечебного воздействия.

Механизм саморегуляции.

Действенность самовнушения возможна лишь при определенных физиологических условиях мышечного расслабления и некоторого снижения уровня бодрствования мозга, в связи с чем формируются "зоны рапорта", дающие возможность активного применения словесных формулировок в условиях, благоприятствующих реализации второсигнального самовоздействия. В силу возникающего при мышечной релаксации расширения сосудов, ослабления бодрствования мозговой коры самоинструкция получает на фоне тормозной коры

неодолимое влияние на всю кору, на вегетативные подкорковые образования, РФ (ретикулярную формацию) ствола мозга, на нижележащие элементы и на весь организм в целом. Этим объясняется возможность с помощью аутогенной тренировки при соответствующем опыте обучения повлиять как на психическое состояние человека (например, улучшить настроение), так и на вегетативно-сосудистые проявления, регуляцию артериального давления, и на энергетический уровень организма (РФ мозга).

Показания к АТ.

Профессор В.Е.Рожнов (1978) дает перечень показаний и противопоказаний к применению АТ. Как видно из этого перечня, методика аутогенной тренировки практически не имеет противопоказаний и

применяется широко как у здоровых лиц для профилактию) нервно-психического перенапряжения и как средство повышения умственной и психической работоспособности, так и с лечебной целью, особенно при функциональных расстройствах нервной системы и внутренних органов. Однако не рекомендуется применять ее с лечебной целью без медицинского контроля. Не следует заниматься самостоятельно лицам, имеющим склонность к резкому понижению артериального давления, перенесшим в течение последних шести месяцев тяжелые обострения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, перенесшим в прошлом серьезную травму черепа или при появлении каких-то необычных неприятных ощущений, не описываемых в рамках АТ. Относительным противопоказанием является скептическое отношение к АТ, отсутствие четко очерченных задач и отрицательная настроенность к обучению этой методике.

В процессе обучения АТ контролируются показатели артериального давления, сосудистого тонуса и кожной температуры, ритм дыхания и частота сердечных сокращений. Как правило обучающиеся АТ при посредстве этих данных убеждаются в том, что она может вызвать у человека не только субъективное ощущение тепла, но и повлиять на изменение кожной температуры, которая повышается при внушении себе тепла на коже тыла кисти на несколько градусов (в среднем на 34 градуса по Цельсию) .
Варианты АТ.

Аутогенная тренировка называется поихотонической в случае, если она направлена на изменение тонуса нервной системы и организма в целом. Самовнушение в виде психотонического воздействия может проявляться у некоторых занимающихся в варианте нейрососудистой тренировки, при которой эффект оказывается более выраженным при вызывании тепла в руке с расширением сосудов, что является профилактикой их спастического состояния. Нейрососудистый вариант помогает предохранению от этих вегетативно-сосудисты> расстройств, а когда они уже возникли, помогает излечению таковых. У некоторых лиц в процессе аутогенной тренировки более выраженным является не тепловой, а мышечнорасслабляющий эффект, оказывающий косвенное воздействие в качестве средства отдыха и

снятия мышечного напряжения и общей скованности. Это миорелаксирующий вариант АТ. Не случайно К.С.Станиславский рекомендовал для достижения большей психологической свободы разучивать упражнения на "снятие мышечных зажимов".

Наконец, собственно психорегулирующий эффект может сказаться при занятиях аутотренингом в снятии тревоги, страхов, раздражительности, бессонницы. Психотонический эффект отмечается при самовнушении тонизирующих ощущений "приятного озноба", прохлады, пружинистости и т.п., что несколько поднимает и нормализует сниженное кровяное давление, повышает работоспособность и снимает усталость (К.И.Мировский). Некоторым лицам не противопоказаны при симптомах начавшегося переутомления и более пассивные варианты аутогенной тренировки - релаксации с произвольным расслаблением мышц и достижением эффекта самопогружения, отдыха типа полудремы, во время которой организм, отдыхая, не лишается аутоинформации относительно своего душевного равновесия, хорошего настроения, бодрости и других качеств, иногда недостающих совершенствующейся личности, например, элементов прогрессивного мировосприятия и мировоззренческой стойкости.

Начало всякого расслабления ведется о вызывания у себя представления расслабления и тепла в мышцах, чаще в правой руке. Некоторые авторы (например, А.В.Алексеев) рекомендуют начинать с "маски" расслабления на лице. С помощью воображения либо оживления "энграмм" следов когда-то ранее прочувствованного расслаб-

ления и тепла человек внушает себе эти ощущения, добиваясь с каждым последующим разом все более быстрой и четкой реализации внушаемого.

Правая рука - орган действия, поэтому именно с нее и полезно начинать самовнушение. В процессе эволюции она вызывала дифференцирование и высокое развитие перекрестной левой лобной доли мозга, в которой расположены центры речи. Поэтому, обращаясь к своей правой руке, тренирующийся "включает" механизм внутренней речи, подготавливая организм для восприятия собственных самовнушений. Ощущения потепления в правой руке или расслабления в ней служат "индикаторной лампочкой" того, что нервная система "готова" для восприятия нужной информации. Образно говоря, согревая вначале правую руку, мы как бы прогреваем мотор" самовнушения. Затем следует расслабить левую руку, обе ноги, все тело. Можно перейти к мышцам лица и к саморегулированию дыхательной системы, всех внутренних органов, адресуя, в частности, внушение к сердечно-сосудистой и дыхательной системе. Самовнушением можно добиться спокойной безболезненной и ритмичной работы сердца, отдыха сердечной мышцы, улучшения кровоснабжения ее, выравнивания дыхания, улучшения работы желудочно-кишечного тракта. Рекомендуется упражняться два-три раза в день ежедневно по несколько минут. При самостоятельной работе после месяца тренировки удается, как правило, реализовать основные полезные ощущения в

вызывании тепла и расслабления. Лучшее время для расслабления либо послеобеденный час, либо предсонное и просоночное состояние, во время которого мозг несколько заторможен, либо еще не полностью включился в бодрствование. И то, и другое состояние создает нужный полутормозный фон для расслабления и самовнушения, освобождающий рассудок от щепетильного и избыточного критицизма.

Упражнения не должны сопровождаться напряжением, ощущением борьбы с самим собой. Формулы не должны содержать отрицания чего-либо. Их следует делать в кратком положительнореалистическом плане. Не надо формул типа: "я не буду раздражаться", ибо лучше реализуется позитивная характеристика состояния: "я совершенно спокоен". При ослаблении внимания и рассудочности полезно вызвать ощущение прохлады во лбу: "Кожу лба овевает свежий ветерок, голова чистая, я могу сосредоточиться, не отвлекаясь от главной мысли и цели". Групповая тренировка зачастую более приемлема, ибо успех появляется у многих, и он окрыляет тех, у кого вначале трудно получается реализация самовнушения.

Можно различать несколько вариантов реализации самовнушения, и это зависит в известной степени от типа личности: у одних вначале долго не получается тепло или расслабление в правой руке, но уже когда они поверят в возможность такой реализации самовнушения, то не бросают занятий и упорно тренируются ("не было ни гроша, да вдруг алтын"). При втором варианте легко удаются первые шаги, но в середине получается некоторый спад, и лишь при волевом усилии удается получить в конце эффект реализации самовоздействия.

Что же касается самих этапов овладения АТ, то усредненно у разных типов личности, "за скобку" можно вынести следующие три этапа АТ.

1 этап - неустойчивая модуляция, когда внушение не удается из-за того, что мешают побочные потоки мыслей, на втором этапе - произвольного включения - удается оттеснить их и на третьем этапе - директивной мотивации - самовнушение почти автоматизировано переходит в самоприказ, так что удается добиться перехода самовнушения в самовоздействие, чем оказывается существенный само-

регулирующий эффект.

Можно проводить самовнушение и с открытыми глазами по типу "экспресс-метода". В снятии напряжения помогают несколько сделанных предварительно дыхательных упражнений. Даже простая дыхательная гимнастика (через каждую ноздрю попеременно) является успокаивающим фактором перед ответственными выступлениями и встречами.

Возможны и более высокие уровни аутогенной тренировки, связанные больше с представлением или воображением каких-то сюжетов.

Тренировка волевого самообладания бывает очень трудна для одиночного исполнителя. Полезны совместные тренировки с розыг-

рышем-моделированием "психодраматичеокой ситуации", "ролевая психогимнастика", где используется специальный сценарий, имеющий целью отреагирование конфликта, разрешение его, адаптацию к трудности, нормализацию отношений. Возможно в ролевой ситуации w активное выражение гнева для избавления от него в реальной обстановке. Иногда же, наоборот, тренируется интравертированность поведения, чтобы избавиться от излишней расточительности в общении с другими, разбросанности в своей психической деятельности.

Полезно проведение дифференцированной аутогенной тренировки на прогрессивное мышечное расслабление тех мышц, напряжение которых не требуется в данный момент. Так, при ходьбе напрягаются мышцы ног, значит надо расслаблять свободные конечности - руки, лицо; при сидячем разговоре расслаблять мышцы рук и ног. Возможно расслабление и по контрасту через напряжение. Сжав запястье или кисть, потом следует "бросить" мышцы и ощутить прелесть расслабления, наступившего после длительного напряжения. Напрячь ноги до упора в пол, а затем расслабить, ощутив радость избавления от закованности. Такое активное расслабление применимо в любых "походных" условиях.

Психорегулирующая тренировка есть одновременно высшее дисциплинирование воли. Ее вариант так и называется эмоционально-волевая тренировка (А.Т.Филатов) . Правильно указывал выдающийся русский педагог К-Д.Ушинский: "Воля наша, как и мускулы наши, крепнет только от постепенно усиливающейся деятельности, чрезмерными требованиями можно надорвать и волю и мускулы и остановить их развитие, но не давая им упражнения, вы непременно будете иметь и слабые мускулы, и слабую волю", (соч.т.б, с.249).

Можно научиться собранности в течение всего рабочего дня, даже. если работа представляется монотонной и малоинтересной, можно предупредить свой импульсивный поступок, даже в утомленном состоянии, если практиковать упражнения эмоционально-волевого тренинга. Хорошими "советчиками" здесь являются сами жизненные ситуации, выработка привычки к самоконтролю, привычки к систематическому выполнению той работы, которую не хотелось бы выполнять именно сейчас. Одним из приемов тренировки самоконтроля является "пробрасывание" мысли вперед совершения действия. Надо также упражняться не только в выполнении упражнений на перевоплощение а желаемый образ ("театр переживания" по К.С.Станиславскому), но и упражнения "на отчуждение" (приемы "театра представления" Б.Брехта) о нарабатыванием приемов дизидентификации, "антипереноса" с отрицательными персонажами в жизни и в искусстве.

Далее приводятся более конкретные варианты психической само-

регуляции путем ментальной тренировки, т.е. с помощью воздействия на мыслительную сферу, психофизической или дыхательной гимнастики и т.д. <

Глава 3

УПРАВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ
ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА МЫСЛИТЕЛЬНУЮ СФЕРУ
(обучение саногенному мышлению)

Основным методическим приемом психической саморегуляции для лиц, которые хотят оптимизировать свое эмоциональное (шире говоря - психическое) состояние является обучение саногенному мышлению. Автор этой методики зав. кафедрой педагогики и психологии Московской медицинской академии имени И.М.Сеченова профессор Ю.М.Орлов.

Метафорически он различает "человека привычки", "человека воли". Под "человеком привычки" понимаются лица, не владеющие саморегуляцией, не склонные к саморефлексации, к волевому самоконтролю. Это почти механический человек, который подчиняется первому желанию, у него сознательные и бессознательные процессы почти срастаются, а поведение по терминологии психологов может быть названо "полевым", ибо он механически реагирует на различное поле стимулов. Самовоспитание может облагородить "человека привычки", ослабить импульсивное поведение, усиливая самоконтроль и актуализацию воли и сознания на решение жизненных задач, на профессиональное самовоспитание. "Человек воли" не дает воли своим привычкам, если они идут вразрез с требованиями жизни и профессиональными задачами. Но иногда, карикатурно заостряясь, волевое поведение превращается в упрямство или излишнее насилие над собой. Обучение саногенному мышлению преследует психогигиенические цели управления собой с сохранением и укреплением нервно-психического здоровья. Оно способствует выработке гармоничного поведения и умения управлять собой, используя элементы саморефлексии, "отчуждения" так, чтобы в поведении реализовалась разумная воля, главными признаками которой является знание и умение мыслить саногенно, т.е. здраво и так, как необходимо для реализации поставленной цели. Обучение саногенному мышлению предполагает культуру мышления, способность управлять своим умственным миром. Саногенное самопознание включает в себя не только управление своей волей, но и умение направлять ее на достижение мотивов собственного поведения, на совершенствование своего нравственного облика. С этих позиций безнравственным является импульсивное поведение учителя, кричащего на учеников, не сопереживающего им, не видящего в них положительных качеств, не умеющего создать благоприятный эмоциональный фон учебной деятельности. Саногенное самопознание предполагает и сознание своих эмоциональных барьеров, мешающих морально-волевой тренировке. Саморефлексия, направленная на анализ своих потребностей и желаний, критическое осмысление конфликтных ситуаций и эмоциональных барьеров, мешающих принятию волевого решения, помогает самовоспитанию и формированию саногенного мышления.

Вот как профессор Ю.М.Орлов описывает черты патогенного мышления:

1) полная свобода воображения от контроля, мечтательность, отрыв от реальности. Например, обдумывая обиду, человек невольно начинает предвосхищать наказание обидчиков, разрабатывая планы мести;

2) поскольку каждый акт такого воображения сочетается с отрица-

тельными переживаниями, то образы приобретают большую энергию чувств и способствуют накоплению отрицательного опыта и фиксируются в последующем в чертах характера, например, обиженный становится обидчиком, ревнивый превращается в параноика и т.д.:

3) патогенное мышление исключает рефлексию, т.е. способность рассмотреть себя и свое состояние со стороны. В нем присутствует полная "включенность" в ситуацию, обрастающую комплексами отрицательных образов;

4) для патогенного мышления характерна тенденция лелеять в себе и сохранять эти отрицательные образования: обиду, ревность и др. Нет стремления отделаться от них, наблюдается неприятие принципов психогигиены и психической саморегуляции.

В то же время саногенное мышление, наоборот, способствует оздоровлению психики, снятию внутренней напряженности, устранению застарелых обид, "комплексов" и т.п. Оно "угашает" отрицательные заряды", включение в воспоминания и ситуации человеческого страдания. Оно освобождает образы от этого заряда и тем самым снижает нервно-психические новообразования.
Черты саногенного мышления:

1) рефлексия и интроспекция, отделяющие Я от ситуаций и образов, насыщенных отрицательным эмоциональным содержанием, субъект отделяет себя от собственных переживаний и наблюдает их подобно наблюдению в эстетике "театра отчуждения" по Б.Брехту;

2) "проигрывание" ситуаций стресса осуществляется на фоне релаксации, что создает угасающий эффект негативным эмоциям;

3) саногенное мышление основано на конкретном представлении в сознании "строения" тех психических состояний, которые контролируются, здесь возрастает необходимость психологического консультирования учащихся;

4) овладение саногенным мышлением предполагает обучение навыкам погружения самого себя в состояние умиротворенности и расслабления. Подобная аутогенная релаксация потенциирует успех самовоспитания, раздельное применение аутотренинга менее эффективно;

5) процесс интроспекции невозможен без сосредоточения, поэтому обучение мышлению обеспечивает и концентрацию внимания, необходимый элемент педагогической профессии.
Основание мотивов своего поведения способствует образованию

"мотивационного синдрома потребностей", т.е. возникновению множества мотивов, которые черпают свою энергию из удовлетворения данной потребности и даже из предвосхищения ее. Саногенное мышление закрепляется, когда моделируемое в сознании человекь идеальное межличностное поведение, обрастает мотивами ради которых он это делает (алыруистические, творческие, мотивы достижения успеха ит.п.).

Обучение саногенному мышлению основано на расширении поли сознания, т.е. включения в область осознанного все большего количества жизненных функций человека, его привычек и психических состояний. Замечено, что педагог, не владеющий вниманием, с суженным полем сознания, легче невротизируется, чаще дает реакции "короткого замыкания" в процессе общения с учащимися - вспышки гнева, импульсивные проявления (расстройства настроения - озлобленность и эмоциональную напряженность (дисфории и т.п.). Расши-

рение поля сознания облегчает тренировку внутренней самодисциплины, препятствующей "нервным срывам".

\J В работе по самовоспитанию важна не столько работа по осознанию "схемы тела", сколько аналитическое размышление по поводу механизмов психологической зачёты собственного "Я", каковыми являются, например, идентификация, проекция, реакциеобразование, сублимация. Акт идентификации вызывает эмоциональные расстройства типа тревоги, беспокойства при отождествлении себя с людьми, предметами, обстоятельствами, которые подвержены какому-то отрицательному влиянию. Тогда и поведение человека, не владеющего саногенным мышлением и дисидектификацией, отрицательно поляризуется, заряжая негативной валентностью. В то же время, самовоспитание и самоанализ, направленный на выявление причин отрицательной идентификации, может позитивно энергетизировать его творческую деятельность и способствовать формированию позитивной "Я"-концепции".

Так как самосознание защищает от рассогласования между "Я концепцией" и реальным поведением личности, то в процессе самовоспитания корригируется представление о реальном Я путем осознания механизмов психологической защиты.

Простейшей формой защитного поведения в ситуациях эмоционального перенапряжения и фрустрации и является бегство, уход от фруотрирующей ситуации. Негативным слепком этого поведения является уход в себя (чрезмерная интроверсия). И то и другое поведение, фиксируясь, ведут к дисгармонии личностного развития человека.

К дисгармонии может привести и сверхкомпенсация, когда уход (даже в общественно значимую) деятельность, одностороннее развитие умственных и духовных сил не дает возможности развитию других сторон человеческой личности.

Защитные механизмы лежат и в основе снижения или даже выключения некоторых психических процессов памяти и внимания, ("запамятовал" неприятное событие) и психологических расстройств, например, функциональный амавроз (временная слепота) у педагога, увидевшего возвращенного в класс дирекцией ранее изгнанного студента ("перцептивная защита").

Если при идентификации происходит приписывание себе свойств другого человека (как правило, положительных, то процесс приписывания другим своих, как правило отрицательных свойств, называется проекцией. Этот механизм, как и рационализация ("удобное" объяснение, оправдание) тоже является защитным, так как избавляет от фрустрации, регулируя несоответствие между "Я" - концепцией" и реальными явлениями ("виноград-то зелен") . Если ни один из указанных механизмов не срабатывает, то происходит формирование контрастных реакций: наигранная или неестественная доброта педагога. Если психологическая защита дает временную регуляцию эмоционального состояния, то саногенное мышление создает новые конструктивные виды поведения.

Методика обучения саногенному мышлению начинается с организации самосознания. Обращение к дневнику регулирует эмоциональные переживания, фиксирует события для более глубокого осознания, документирует поступки и самохарактеристики, явно объективизирует самозащитное поведение, психические реакции, их причины.

Затем следует "работа ума" по выяснению отношения к ведущей деятельности, составляющей главное содержание жизни, индивидуальный стиль деятельности; отношения к близким, к членам студен-

ческого коллектива и отдельным учащимся, к институту и другим источникам. Информацией для размышления являются знания того, что думают другие люди, включенные в указанные отношения, использование для самопознания художественных произведений литературы, кино, радио, театра, телевидения и других средств массовых коммуникаций. Работа по самовоспитанию полезна в контексте целей саморегуляции, избавления от вредных привычек (курения, бытового пьянства) и иных нервно-психических расстройств, для тренировки работоспособности, развития способностей и реализации их в свободном творческом труде.

Самовоспитание направлено также на решение частных задач - развития определенных общих и частных способностей интеллекта, творческого воображения, восприятия, профессиональной памяти, педагогических навыков и умений. (Л.И.Рувинский).

Первый этап обучения саногенному мышлению - это контроль над образами - стимулами. Поэтому желающий научиться управлять собой должен выработать в представлении положительно окрашенный образ - стимул. Второй момент, кроме указанного пускового стимула -образа, - научиться получать удовлетворение от других действий, т.е. не раздражаться при виде неприятного человека. С этой целью надо с помощью определенного навыка переключиться на удовлетворение от других представлений. Так как образы являются продуктом перцептивной деятельности, то надо усвоить правило: "если образ

сочетается с определенным переживанием и это повторяется довольно часто, то постепенно сам образ становится источником такого переживания". Так. если образ сочетается с неприятными переживаниями, то он приобретает сам по себе способность вызывать отрицательные чувства, например, боль, испытанная ранее от приема какой-то пищи, теперь вызывает отвращение, вследствие реминисценций (случайных и непроизвольных воспоминаний).

Основой научения является переживание, поэтому и любой акт мысли, сочетающийся с переживаниями, способствует усилению этой мысли. Приятные переживания, испытанные ранее в трудовой учебной или творческой деятельности, вызывают притягательность, любовь к делу.

Кроме защитного поведения, мотивируемого стремлением избавиться от неприятных переживаний и фрустрирующих эмоций, существует и другое, конструктивное поведение, стимулируемое положительными мотивами.

Итак, методика обучения саногенному мышлению такова:
1) надо ясно представить себе положительное переживание, например, от учебы или творчества, и воспроизвести его образ в сознании (рабочий стол, учебники, пространство сцены и т.п.);

2) в воображении как можно 'яснее и четче следует представить результаты сделанного и ожидаемую цель "не включаясь" в отрицательные свойства предмета или события;

3) специально сосредоточить свою мысль на том, что результат интересен сам по себе, безотносительно к его оценке окружающими - творческий труд ради самого процесса труда;

4) нужно сказать себе, что награждаете себя именно за то, что выполнили заданное точно таким образом, как замыслили.

Способность к сосредоточению - условие психического самоконт роля. Чтобы вызывать в сознании образы, необходимые для успешной деятельности, например, образы удовлетворенности результа-

том деятельности, или воспроизвести в памяти те ситуации прошлого, в которых подобная деятельность успешно реализована, нужно сосредоточение, чтобы потом они заменились приятными состояни ями, сопровождающими данную деятельность.

Для успеха самовоспитания полезно регистрировать свои результаты или отражать их в своих дневниках и записках.

Нецелесообразно злоупотреблять самоприказами. В некоторых случаях возникает различного рода искушение, мешающее человеку выполнить действия, предусмотренные его программой воспитания, тогда следует приказать самому себе сделать во чтобы то ни стало запланированный фрагмент работы или намеченную физзарядку. Но так как любой приказ есть насилие над самим собой, то постоянно пользующийся самоприказами, вырабатывает в себе не какие-то новые черты, а только одну способность: эффективного насилия над самим собой. Задача самовоспитания состоит в том, чтобы соединить желаемое с нужным и полезным. Поэтому самоприказы - метод,

который должен применяться ограниченно.

Из анализа записей 8 дневниках виден также уровень притязаний и уровень планируемой трудности. Надо помнить также, что завышенные притязания и планирование высокого уровня трудностей может привести к нервному срыву, ибо этот механизм лежит в основе неврастенического конфликта. (Б-Д.Карвасарский) Поэтому само обязательство должно быть посильным и выполнимым на уровне оптимального напряжения трудности.

Необходимо также подведение итогов самовоспитания, ибо положительное эмоциональное самоподкрепление стимулирует самосовершенствование, лежащее в основе потребности человека в самореализации.

Следует отметить и влияние акцентуированных черт характера на процесс самовоспитания. Так, известно, что истерическому типу личности свойственны черты эгоизма, претенциозности, переоценки своей личностей. Эти заострения характера и должны стать "мишенью" для самовоспитательной работы у гипертимных акцентуантов вследствие их избыточной общительности, коммуникативной расточительности страдает процесс сосредоточения, циклоидные и лабильные акцентуанты в периоды спада настроения должны чаще применять формулу самоободрения и воспоминания хороших сторон жизни и профессиональной деятельности. Эпилептоидные и эксплозивные заострения требуют для профилактики своей аффективной взрывчатости тренировки в самоконтроле. Шизоидным - и сензитивным личностям целесообразно нацеливать работу по самовоспитанию на развитие качеств общительности и доверчивости. Следует предостеречь, что склонность к самоанализу и самокопанию при психастенической акцентуации не способствует успеху самовоспитания, если оно не сочетается о работой по тренировке воображения и выработке положительно окрашенных эмоций с чувством удовлетворения сделанным.

В случае поихопатизации и невротического развития личности (фобического, ипохондрического) полезны, наряду с консультацией психоневролога, аутодидактическая групповая работа по методике социально-психологического треннинга).

Глава 4

УПРАВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ СФЕРУ

(владение мышцами лица, ритмические движения,

дыхательная гимнастика)

Эмоциональная устойчивость тесно связана с мышечной системой, динамическим анализатором мозга. Не случайно корень слова "эмоция" - означает движение. Однако, "мышечная радость" (термин И.П.Павлова) и движение тогда оказывают большое регулирующее

воздействие, если опосредуются и потенцируются (усиливаются г> степени) словесными, мысленными и образными формулировками Такой комплекс тренировки называется психофизической гимнастикой. Один из ее основоположников Каролис Динейка, имеющий многолетний опыт проведения ее в Парке лечебной физкультуры и климатолечения на литовском курорте Друскининкай показал, что эти занятия помогают овладевать навыками психической саморегуляции, восстановить психоэмоциональное равновесие, повысить неспецифическую сопротивляемость организма и его стреосоустойчивость. Автор пишет: "Психофизическая тренировка - это метод самовоздействия на организм при помощи смены мышечного тонуса, регулируемого дыхания, образного представления нормального функционирования организма, словесного подкрепления с целью повышения психофизического потенциала, воспитания активного внимания, воли, развития памяти формирования самообладания и адекватной реакции на раздражителя. Психофизическая тренировка сродни самовоспитанию, ибо существенное звено в ее методике - сознательное самоуправление своими физиологическими функциями для целей гармонического развития человека. Чередование мышечного напряжения с релаксацией мышц, способствует образованию в мозгу особых фазовых состояний, создающих физиологические предпосылки "открытости" психики для самовоспитательных воздействий и регулирующих формулировок. Они, в свою очередь, "повышают веру человека в резервы силы мозга и организма, ощущения их-приумножения, к осознанию принципа: врач лечит, а природа исцеляет, восстанавливая утраченные силы с избытком"." (там же, с.3).

Прежде чем приступить к занятиям, надо научиться дышать полным (гармоническим) дыханием: вдох проводится одновременно с диафрагмой (животом) и грудью, выдох - опуская и постепенно втягивая живот. Чем больше потребность организма в кислороде, там активнее должен быть выдох. Выдыхать надо стремиться через нос, бесшумно, плавно. Научившись полному дыханию, следует восстановить естественный тип дыхания, научиться регулировать его. Одно из таких тренирующих упражнений проводится лежа, согнув ноги в коленях: так легче научиться диафрагмальмому дыханию. Затем надо сесть удобно, опираясь на спинку стула (креола), сидеть не напряженно, шею держать вертикально, выдыхая так, чтобы почти одновременно опускалась грудь и уменьшался объем живота. Не дышать, пока не появится неприятное ощущение. Затем, представляя процесс полноценного вдоха, ощущать, как при вдохе последовательно наполняются нижние доли легких (живот немного выпячивается вперед), затем средние доли и верхние, а при выдохе, наоборот, опус кается грудь и втягивается живот. Очистительное дыхание сопро вождается удлиненным выдохом и втягиванием живота ("ФУ-ФУ").

1. Динейка К.В.
1986, 0.2.

"Движение, дыхание, психофизическая тренировка"; ФИС,
19

Во время прогулки нужно дышать ритмично, производя вдох и выдох на 4 шага. Дыхательный ритм должен быть индивидуальным и различным для ходьбы, бега трусцой. Для отработки ритма дыхания нужно делать 4 шага на вдохе, а выдох удлинять до 8 шагов.

При восхождении на возвышенность и поднимании на лестницу,
наоборот, выдох надо укорачивать и активизировать, а на спусках
укорачивать вдох, удлиняя выдох.

Успокоению и расслаблению мышц способствует дыхание "по
кругу". Закрыв глаза для устранения излишних раздражителей и
для сосредоточения (дыхание производится через обе ноздри) на
счет 4 сделать вдох и на 4 счета - выдох. Образно представляется,
что вдох делается вверх по позвоночнику, а выдох - от бровей вниз
до пупка... Затем дыхание сопровождается представлением прохож-
дения дыхательной теплой струи от большого пальца ноги вверх до
бровей, а выдох как бы от бровей вниз по правой стороне тела до
пальцев правой ноги (6-8-10 раз) . Во время удлиненного выдоха
показано мысленно произносить "теплеют руки, теплеют ноги".

Чередование дыхания с ритмическими движениями рук, бегом на
месте и другими упражнениями, сопровождается самовнушением:
"тренировка укрепляет нервную систему, награждает меня радостью
и оптимизмом" и т.п.

Вызыванию чувства радости помогает и "лицевая психогимнасти-
ка" - т.е. представления на лице выражения безмятежной радости,
спокойствия, уверенности в себе. Полезно утром тренироваться пе-
ред зеркалом в умении снимать напряжение с лицевой мускулатуры,
помня метафору: "если у вас опущены углы рта, то плачет ваш мозг
и ваши внутренние органы". Выработка приветливого выражения на
лице, навык лицевой релаксации создает радостное мироощущение
как у самого тренирующегося, так и у окружающих. Механизм подоб-
ного явления физиологически оправдан, ибо существуют висцероку-
танные рефлексы, идущие от внутренних органов ("висцеральная"
система) к коже ("кутанеус") и наоборот, от кожи, в которой находят-
ся периферические нервные проводники к внутренним органам (ку-
тозисцеральный рефлекс по М.Р.Могендовичу) . Прямые и обратные
связи замыкаются в коре головного мозга, через которую и осуще-
ствляется психорегулирующая тренировка и самовоспитание.

Таким образом для регуляции психического состояния возможно
применение самых разнообразных приемов самоуправления с ис-
пользованием воздействий как на мыслительную и образную сферы,
(идеомоторная, ментальная психотерапия и имаготренинг), так и с
опорой на физические и дыхательные упражнения.

Обобщая все эти приемы, специалист в области управленческой
психологии, профессор Е.С.Жариков дает следующие советы по
психогигиене управленческого труда.

1. Смена ориентаций. Неудача, постигшая человека в достижении
какой-то важной цели, приводит к неврозу, если не происходит гиб-
кой смены установок и переключаемости целей, включение творчес-

<ой поисковой активности, оптимизирует психическую работоспособ
ность.

2. Умение обесценивать недостигнутое. Снижение уровня притя-
заний, сознательное принижение значимости потери или снижение
ее ценности способствует решению психопрофилактических задач и
оптимизации эмоционально-напряженной деятельности.

3. Мысленное "проигрывание" возможной неудачи. Профилакти-
ческое осмысление возможной неудачи и ее последствий нейтрали-
зует в известной степени психотравмирующие переживания.

4. "Коррекция масштаба переживаний". Этот термин заимствован из методики групповой психотерапии неврозов (С.С.Либих), где в процессе коллективного взаимодействия и групповой "проработки" с применением "рикошета" или "зеркальной техники" вырабатывается "взгляд со стороны", уменьшающий тревожность и нейтрализующий преувеличенные опасения. При индивидуальной работе по самовоспитанию возможно мысленное представление степени психотравмирующих обстоятельств, которые при сравнении с реальными событиями не кажутся столь катастрофическими как в "первом приближении".

5. Релакс- пауза. Навык мышечного расслабления, приобретаемый посредством тренировки, способствует снятию эмоционального перенапряжения с помощью краткой "релакс-паузы".

6. Доверительное общение выступает как стабилизатор психического состояния в случае возможности поделиться своими эмоциональными (.ереживаниями.

7. Имаготренировка представляет собой мысленное воспроизведение положительных образов или приятных переживаний прошлой жизни, представления будущего благополучия, вытесняющие неблагоприятные эмоции переживания.

Умение отделять служебные отношения от личных является профилактикой неадекватных взаимоотношений, ведущих к конфликту между педагогом и учащимся, руководителем и подчиненным, врачом и больным. Вое указанные приемы психорегуляции повышают стрессоустойчивость и способствуют оптимизации совместной деятельности.

Специальные варианты психофизической гимнастики будут разобраны далее.

Глава 5

МЕТОДИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Разминка

1. Самомассаж. Начинается с мышц лица: тыльными сторонами ладоней, как бы умываясь, разгладить мышцы лба, щек, подбородка, затем провести самомассаж рук, от кистей, идя по предплечью на

плечи и в подмышечную впадину. Потом следует провести самомассаж груди, живота - круговыми движениями по часовой стрелке, спины, в области почек и, наконец, стоп, голеней и бедер, заканчивая массаж в области паховых лимфоузлов (не наоборот, чтобы не вызвать отеков!).

2. Дыхательные упражнения: выполняются стоя, лежа, либо сидя "по-портновски" со окрещенными ногами:

а) брюшное дыхание: с выдохом втянуть брюшную стенку, затем медленно сделать вдох через нос, освобождая диафрагму, брюшная стенка на вдохе выпячивается вперед и нижние части легких заполняются воздухом; на вдохе вновь брюшная стенка втягивается внутрь, изгоняя воздух из легких через нос.

При брюшном дыхании наполняются только нижние доли легких, поэтому волнообразное движение производится только животом, в то время как грудь остается неподвижной.

Формула психорегуляции: "Мой внутренний взор на солнечном сплетении, при брюшном дыхании массируются все внутренние органы, улучшается кровоснабжение и функция органов пищеварения, понижается кровяное давление, облегчается работа сердечной мышцы.

б) среднее дыхание: после выдоха сделать медленный вдох через нос, расширяя ребра, на вдохе - сжать ребра, изгоняя воздух через нос. Заполняются средние доли легких, живот и плечи неподвижны.

Формулы психорегуляции: "Мое внимание на грудной клетке, улучшается кровоснабжение и функции печени, желчного пузыря, желудка, селезенки и почек, облегчается работа сердечной мышцы".
Таблица 1.

Общее содержание раздела Дозировка Частные методические Целевая
установка
процедур упражнент указамя
1 - разминка 5 мин Переключиться от режима Подготовить организм к
работы на психорегуляцию выполнению гимнастики
11 - психофизическая 20 мин Сосредоточиться на смысле Оптимизировать
деятельность
гимнастика каждого упражнения всех органов и систем
III - аутогенная тренировка 20 нин Сосредоточиться на себе Поднять умственную и
психическую работоспособность
Самомассаж
лица 15 сек. Легкое поглаживание от
рук 15 сек переферии к центру
груди 15 сек
живота 15 сек
ног 15 сек
Дыхание все по Успокоиться, настроить себя на
брюшное 15 сек на вдохе живот втянуть на выполнение предстоящей
среднее 30 сек выдохе - выпятить деятельности
верхнее
полное
в) верхнее дыхание: после выдоха медленно сделать вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и наполняя воздухом верхние доли легких, на выдохе медленно опустить плечи и изгонять воздух из легких через нос. Живот и грудь неподвижны. Формула психорегуляции: "Мое внимание на верхушках легких, улучшается кровоснабжение и вентиляция их".

г) полное дыхание: после выдоха сделать медленный вдох через нос, считая до семи, соединяя нижнее, среднее и верхнее дыхание в волнообразное движение: сначала втягивая живот, потом ребра и опустить плечи, воздух выпустить через нос, между вдохом и выдохом можно сделать кратковременную задержку. Формула психорегуляции: "Мое внимание на себе, успокаивается нервная система, нормализуется кровяное давление, успокаивается ритм сердцебиения, стимулируется пищеварение, вентилирующая все доли легких, повышается обеспечение организма и тканей кислородом. Я чувствую спокойствие и уверенность в себе".

Глава 6
МЕТОДИКА АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ (АТ)

АТ основной (ключевой) метод психической саморегуляции. Обучение АТ вначале проводит специалист (врач-психотерапевт или педагог-психолог). Занятия АТ начинаются в одно и то же время, обучение проводится в помещении, где есть мягкие кресла (желательно с подлокотниками) и в условиях для затемнения и тишины. В последующем, когда лица, занимавшиеся АТ, уже овладели ею, они не столь притязательны к тишине и удобствам. Более того, у них

возникает желание проводить АТ в любых условиях, чтобы тренировать себя ко всякого рода невзгодам. Если в начале обучающийся АТ легко отвлекается при наличии каких-то внешних раздражителей (шумов, посторонних звуков) и ему хочется занять удобное положение для расслабления (лежачее), то в последующем за счет тренировки процессов внутреннего торможения он не реагирует на отвлекающие сигналы и может расслабляться в любых "походных" условиях.

Психофизические упражнения

УПРАЖНЕНИЕ   Дозировка   Частные методические указания

проговаривается про себя
в репакс-лаузе - формула
психорегуляции

по 30 сек
в каждую
сторону

Приподнять голову и оставаясь на локтях повернуться влево, потом вправо, глядя на пятки противоположной ноги, затем полностью приподняться на руках, прогнуться в шейной части позвоночника.

Я фиксирую свое внимание на шейной артерии: улучшается кровоснабжение головного мозга, улучшается работоспособность; тренировка позвоночника является профилактикой остеохондрозов и радикупитов.

2."ИЗВИВКА"   по 30 сек
в каждую
стороку

4. 'ПОЦЕЛУЙ   60 сек
КОЛЕНЕЙ"

5. 'ПУК'   60 сек

6. 'ПЕВ'   60 сек

7. 'МОСТИК'   30 сек

8. 'КОШЕЧКА' 30 сек в
каждую
сторону

Сесть на левое бедро, правую ногу поставить в вертикальное положение на уровень левого колена, левую руку занести за правое колено и развернуться в противоположную сторону

Сесть на колени и прогнуться назая в доступном обьеме, страхуя себя рукаим, стремясь постепенно достичь затылком попа

Сидя, поочередно коснуться
головой коленей, оставляя
полусогнутую ногу снаружи,
затем коснуться (стараться
головой) пола между ног (вни-
мание на области солнечного
сплетения)

Лечь на живот, захмт ногу
руками, прогнуться в шейной и
пояснично-крестцовой части
позвоночника и покачаться.
Цель: активизировать тонус всего
организма. Сосредоточивание на
шейном отделе позвоночника.

Сесть на колени, высунуть язык
как можно больше и сидеть,
растопырив пальцы.
Цель - улучшить профилактику
проездных заболеваний

Стоя на руках и ногах,
прогнуться над полом. Цепь -
улучшить (фикции позвоноч-
ника и органов, прилегающих к
задней стенке брюшины.

Встать на кортами, походить по
кругу сперва в одну, потом в
другую сторону. Цвль - прог-
нуться в шейной части позво-
ночника и постараться лицом
коснуться пола, поворачивая
голову то вправо, то влево как
бы ласкаясь и вытянуть руки
вперед, положив 'ж на поп.

Улучшаются функции вегетативною.
нервной системы, профилактика
раздражительности, перепадов
сосудистого тонуса.

В этом упражнении и улушается
кровоснабжение гипофиза, что
является профилактикой нервно-
психического перенапряжения,
стрессов, улучшается также гибкость
позвоночника, коленных и
голеностопных суставов.
Улучнается кровоснабжение
седалищного нерва, профилактика
ишиасов и ишиалгии, профилактика
жировых отложений брюшной
стенки, массаж внутренних органов.

Улучшается кровоснабжение
головного мозга, улучшается моя
память, внимание, умственная и
психическая работоспособность,
активируется спинной мозг и все
жизненно важные центры, в нем
заложетые. Профилактика отло-
жений солей и в позвоночнике,

радикупитоа, верхнешеиных и
поясничио-крестиовых, увеличи-
вается жизненная емкость легких.
Я фиксирую свой внутренний взор
на носоглотке, улучшается кровосна-
бжение ее, что является профилак-
тикой простудных заболеваний, я
изображаю хищного льва, что по-
могает избавиться от излишней аг-
рессивности, гневливости, профипа-
ктика гтертоний и спазмов сосудов.
Мой внутренний взор на области
гипофиза - профилактика нервно-
психических растройств, области
почек и поджелудочной железы,
улучшение их кровонабжения и
функционального состояния.
Массаж внутренних органов,
укрепление мышц тазового дна.
Улучшается функция внутренних и
тазовых, половых органов,
улучшается гибкость позвоночника.

***Приподнять таз над полом, стоя на
плечах и пятках. Цепь -
успокоен>.
Урежая таритк дыхания>
сердцебиения.
Я успокаиваюсь, становлюсь хладнокровным, уравновешенным, внутреме
сосредоточенным и спокойным.

В заключение проводится аутогенная тренировка по типу релакса-
ции.

Существует три положения для обучения АТ.
1 позиция: сидя в позе "кучера на дрожках". Занимающийся сидит на обычном стуле, его спина слегка согнута, голова опущена, руки лежат без упора на бедрах, кисти свободно свисают, ноги расставлены.

2 позиции: полулежа. Занимающийся сидит свободно в кресле с подлокотником, что позволяет ему, откинувшись на спинку кресла, положив руки на подлокотники и свободно расставив ноги, максимально расслабиться.

3 позиция: лежа на спине со слегка приподнятой головой, расположенной на низкой подушке или без нее, с чуть согнутыми в локтевых суставах руками, ладонями вниз, свободно лежащими вдоль туловища- Первоначально с занимающимися проводится беседа, в которой кратко и доступно излагаются сведения о влиянии самовнушения на организм, о вегетативном и анимальном отделах нервной системы и способах саморегуляции. Полезно продемонстрировать опыт с идеомоторным феноменом, проверив возможности занимающихся в плане представления, реализации целевых самовнушений, помехоустойчивости. Подготовительными упражнениями при овладении АТ является также обучение полному дыханию, способствующее успокоению, сосредоточению, а также и "имаготренировке".

Занятия АТ могут проводится как. индивидуально, так и в группе. Индивидуальные занятия важны, и врач, детально опрашивая обучающегося, следит за динамикой овладения АТ, не упуская значимых моментов, связанных с личностными переживаниями. При индивидуальных занятиях легче отрабатываются определенные элементы АТ, которые тут же могут быть закреплены индивидуальными рекоменда-

циями для последующего конкретного применения. В то же время нельзя противопоставлять индивидуальные занятия групповым, которые очень важны для повышения взаимного положительного индуцирования обучающихся. Обычно в группе выделяются лидеры, у которых освоение идет быстрее, чем у других. Последние стремятся догнать лидеров, которые к тому же не являются помощниками психотерапевта. В целом группа не должна превышать 12-15 человек, ибо будет психологически "необозрима" и затруднит управление групповой динамикой. Возможна "открытая" и "закрытая" группы. В последнем случае все одновременно начинают и заканчивают курс обучения, при открытом характере группы возможно включение но-

пичкав для занятий АТ. По составу группа может быть разнополой.

Включение в группу в "равном титре" первосигнальных и второсигнальных лиц способствует естественному взаимодействию между ними и так называемой гомфотерности группы, т.е. сплоченности, ибо эти лица, противоположные по восприятию учебных программ АТ, взаимодополняют друг друга. Первосигнальным со склонностью к образному мышлению и хорошей психосоматической переключаемостью легко удаются начальные упражнения по вызыванию ощущения тепла и расслабления, а их эмоциональная неустойчивость уравновешивается целенаправленностью второсигнальных. Последние успешнее "работают" на финише, и, убедившись на примере первосигнальных в возможностях АТ, научаются самопрограммированию своих реакций и большей мотивированности самовнушений. Основное упражнение выполняется следующим образом. Выбрав удобную из трех вышеописанных поз, обучающийся, сосредоточившись на какой-то приятной успокаивающей картине, содержащей, например, спокойную зелено-голубую гамму успокаивающих цветов природы, соответствующей самоинструкцией старается вызвать у себя состояние полного спокойствия. Устанавливая спокойный ритм дыхания, мысленно про себя произносит: "Я спокоен... Я совершенно спокоен...", причем местоимение "я" или фраза "я совершенно" произносится на вдохе, а на несколько удлиненном выдохе следует слово "спокоен". После каждой фразы, делая небольшую паузу в пять-семь секунд, для того чтобы совершить один дыхательный цикл, надо постараться вызвать ощущение физического успокоения. На вдохе "мое тело..." на удлиненном выдохе "совершенно спокойное, отдыхает...". Упражняясь в течение трех-пяти минут ежедневно три раза в день утром, днем и вечером, используя просоночное , предсонное и послеобеденное состояние, обучающийся примерно за десять дней овладевает начальным этапом в вызывании "формулы спокойствия и отдыха", которая в целом выглядит следующим образом: "... Я спокоен, я совершенно спокоен. Я отдыхаю... Отдыхает каждый мускул, каждый нерв... Мышцы приятно расслаблены... Посторонние звуки перестали отвлекать меня... Перестали тревожить и беспокоить... Я внимателен и сосредоточен на мысленно произносимых словах..."

Обучающиеся про себя произносят фразы в утвердительном наклонении в первом лице единственного числа, стараясь не употреблять отрицательную частицу "не".

Последующее упражнение направлено на вызывание ощущения расслабления и тепла в правой руке, вызывать ощущение тяжести в руках, которое советует Шультц, не рекомендуется в силу нежелательных психолингвистических свойств слова "тяжесть", которому в подавляющем большинстве случаев испытуемые приписывали неприятные ощущения (прилагательные типа: неуемная, неприятная, давящая и т.п.). Исключение составляют вариант АТ для улучшения ночного сна и приводимый далее вариант "волевого самовоздействия" (по В.Б.Горскому см. далее).

Итак, начальная формула аутотренинга выглядит следующим об-

разом: "Я хочу, чтобы правая рука моя расслабилась и потеплела... моя правая рука приятно расслабляется. Послабляется правая кисть, правое предплечье и плечо. От плеча и до кончиков пальцев вся моя правая рука приятно расслаблена. Рука теплеет, словно погружается в теплую воду... Расширяются сосуды правой руки и по расширенным сосудам свободно и спокойно струится приятное тепло. Расслабляются нервные и сосудистые спазмы, если таковые были. Через всю мою правую руку струится приятное тепло. Вся правая рука моя расслабилась и потеплела. В кончиках пальцев правой кисти уже пульсирует приятное тепло..."

Проделав то же самое с левой рукой, обучающийся может переходить в последующих занятиях к реализации расслабления тепла сразу в обеих ногах. Если имеются жалобы на боли или неприятные ощущения в различных органах, то проводится соответствующая органотренировка. Так, при неприятных ощущениях со стороны желудочно-кишечного тракта вызывается тепло в области солнечного сплетения: "Солнечное сплетение излучает приятное тепло, прогревает мои внутренние органы, усиленно кровоснабжает и оздоравливает их". При сердечно-сосудистых расстройствах требуется разучивание следующей формулы: "Я чувствую тепло в левой половине грудной клетки. Тепло с левой руки распространяется на область сердца... Расширяются сосуды, питающие мышцу сердца. Это полезно... Исчезают нервные и сосудистые спазмы... Улучшается приток крови, богатой кислородом и питанием, к мышце сердца, улучшается обмен веществ в сердечной мышце. Мое сердце работает ровно и спокойно. Оно всегда, в любых условиях, даже в нервно-напряженных, слушается самоприказа и работает ровно, безболезненно, спокойно и ритмично..."

Заключительные фазы обучения посвящаются формулам мотивированного самовнушения и технике выхода из расслабления.

Формулы "лицевой психогимнастики" отрабатываюся следующим образом: "Мое внимание сосредоточено на мышцах моего лица... Разглаживаются складочки лба... Каждая морщинка расправляется и исчезает... Веки теплые, расслабленные... Мышцы крыльев носа, рта и подбородка расслаблены... Язык расслаблен и вял (словно произношу букву "ы"). Жевательные мышцы моего лица расслаблены. Мышцы шеи и затылка н не напряжены... Все лицо расслабилось и потеплело, лишь лоб прохладен. Словно свежий ветерок овевает кожу лба... Огромное голубое небо перед внутренним взором и я, словно птица, парящая в небе... Вместо напряженности, бывшей ранее в теле, научаюсь ощущать чувство невесомости и расслабления... На лице выражение спокойствия, здоровья и полнейшей безмятежности".

В качестве домашнего задания даются упражнения на выработку перед внутренним взором представления картин природы или приятных переживаний на тему: "Светлая солнечная поляна", "Гладь

озера", "Приятное свидание", "Приятная новость", "Праздник" и т.д-

8 самоотчетах описываются такие картины после АТ: "Я лечу в море... Надо мной голубое небо и две чайки..."

И.: "Спокойное голубое море... Я плыву, ощущаю приятную прохладу волн".

К.: "Спортлагерь, водохранилище, лес, палатки, красота".
В.: "Вижу знакомые красивые места и людей, ранее встречавшихся в этих местах".

П.: "Небольшое озеро на лесной поляне... Трава неестественно

зеленая".

Заключительная часть аутогенной тренировки "Выход" сопровождается формулой мотивированного самовнушения и представлением взбадривания: "Постепенно расслабление заканчивается. Меняется пейзаж. Словно из-за тучи появляется солнце. Луч бодрости пронизывает меня. Новый ритм активности наполняет организм, словно подхлестывает нервную систему. Заканчиваются занятия. После занятия голова будет ясная, светлая. Улучшилась моя память, внимание, отдохнула нервная система. Хорошее самочувствие сохранится надолго. И никакие тревоги дня не смогут вывести меня из состояния высокой работоспособности, уверенности в себе, в своем здоровье..."

Здесь формула мотивированных самовнушений может быть расширена и всегда индивидуализирована, в зависимости от тех мотивов и задач, которые обучающийся преследует.

Формула выхода из АТ. "Теперь следует заключительный счет от пяти до одного. При счете "один" легко и просто откроются глаза и голова будет ясной, светлой, отдохнувшей. Итак, 5 - расслабление начинает проходить и исчезать, прохлада в области лба будит бодрость оицущений, 4 - хочется подвигать кончиками пальцев рук и ног, расслабленность исчезает, 3 - легко удается подвигать руками и ногами, сжать руки в кулаки, ощутить энергию, упругость, силу в мышцах отдохнувшего организма, 2 - ясная светлая голова, веки легкие, состояние бодрствования охватывает целиком и полностью, один - открываю глаза, я бодр, активен, работоспособен и здоров..."

После занятий АТ отмечается повышение настроения, общего тонуса, субъективное улучшение настроения и самочувствия.

Например: "Почти всегда после АТ ощущаю улучшение настроения, спокойствие, бодрость" (И-н).

"Состояние после аутотренинга как после освежающего сна" (А-н). "Если утром болела голова или был не в духе - проходит" (К-в). "Обычно бодрость следует за сеансом АТ как после купания в прохладной воде" (К-н). "После аутотренировки снимаются неприятные ощущения в голове" (К-ко).

С помощью психической саморегуляции можно вызвать безразличие или отвращение к алкоголю и курению. Развернутая формула аутотренинга, например, при борьбе с курением выглядит следующим образом.

"Я спокоен, окружающие звуки, шумы, разговоры, шорохи не волнуют, не тревожат меня. Внутренним взором слежу за снятием напряжения с мыши правой руки. Правая рука приятно расслабляется, теплеет, согревается. Расширились сосуды правой кисти, по расширенным сосудам струится здоровая артериальная кровь, насыщенная кислородом, и левая рука, подобно правой, расслабляется, теплеет, согревается. Тепло и расслабление ощущаю в ногах, стопы теплые, и снизу вверх тепло распространяется по туловищу. Солнечное сплетение в подложечной области моего живота излучает тепло, прогревает мои внутренние органы, которые оздоравливаются за счет притока крови по расширенным сосудам. Мое сердце работает ровно, безболезненно. Дыхание ровное, спокойное. Мое внимание теперь на мышцах моего лица. Разглаживаются складки лба, каждая морщинка расправляется и исчезает, веки расслабленные, теплые по контрасту с прохладой во лбу, а лоб словно овевает свежий ветерок. Голова моя после занятия самовнушением станет ясной и чистой, как прозрачный прохладный горный ручей, здоровой и работоспособной. Улучшится память, внимание, собранность - Я боль-

ше не курю. Я безразличен к виду, запаху и "вкусу" табака. Пропадает желание курить. Ни папиросы, ни сигареты не доставляют мне уже прежнего удовольствия. Мне не приятно курить. Курение даже вызывает отвращение. Мне неприятно воспоминание о курении и друзьях-курильщиках. Каждая затяжка сопровождается поперхиванием, кашлем, слюнотечением и даже рвотой, спазмами и болями в животе. Действие папирос стало ядовитым. Мне теперь легко бросить курить. Ведь я владею собой. В занятиях аутотренингом укрепится моя воля в борьбе с курением. Брошу курить обязательно. Буду хорошо спать ночами. А утром всегда голова будет ясная, здоровая, не нуждающаяся в одурманивании куревом. Улучшаются функции всех моих внутренних органов. С каждым днем чувствую себя все лучше во всех отношениях. Теперь я живу здоровой полноценной жизнью. Я бодр, активен, работоспособен и здоров!".

Глава 7
МЕТОДИКА ВОЛЕВОГО САМОВОЗДЕЙСТВИЯ'

Упрощенно суть волевого самовоздействия заключается в том, что формулы самовнушения или образы произвольного воображения оказывают более значимое и более выраженное влияние на реальные обстоятельства. Естественно возникающие ролевые игры детей 3-5 лет содержат элементы этого. Вымысел детей во время игры может быть значимей действительной реальности. К.С.Станиславский отмечал высокую степень веры 8 вымысел и перевоплощения в детских играх. Психологи Э.В.Мануленко, А.В.Запорожец, Д.Е.Элько-

* Методика разработана доцентом кафедры психологии Чувашского пед. ин-та В.Б.Горским при консультации автора.

нин доказали значительную степень самовоздействия через увлечение игрой.

Данная методика разработана специально для детского и подросткового возраста. Методика самовнушения заключается в следующем. Основой методики можно считать педагогическое внушение с содержанием "могу управлять собой". А поскольку подростки проявляют повышенную внушаемость, то реализация этого внушения приводит к появлению способности целенаправленного самовнушения. В значительной степени педагогическое внушение должно действовать как косвенное, т.е. внушение через выполнение специальных тренировочных упражнений, организацию тренировочных занятий и пр. А известно, что косвенное внушение подчас оказывается более действенным, чем прямое (В.М.Бехтерев).

Существенным элементом методики является подчеркнутое акцентирование волевого характера всех тренировочных упражнений произвольного самовнушения. От этого и название предлагаемого варианта - волевое самовнушение. И именно через подчеркнутое проведение тренировки произвольном самовнушении как волевой тренировки удается вызывать у подростков интерес и достаточно длительное и сильное желание (без чего успех был бы невозможен) заниматься самовнушением. Поскольку хорошо известно, что подростки естественно проявляют повышенный интерес к самовоспитанию воли и наоборот негативно реагируют на любое воздействие, воспринимаемое ими как посягательотво на их независимость.

Акцентирование волевого характера тренировочных упражнений в самом внушении достигается следующим методическим приемом. Перед выполнением упражнения произвольном самовнушении предлагается предварительное , возможно, более отчетливое выполнение его в воображении (как постановка цели и ее отчетливое осознание). Например, перед выполнением упражнения "расслабленность и тяжесть" предлагается в воображении представить: "Приму удобную

позу тела, произнесу слова... ТЕЛО ОЧЕНЬ РАССЛАБЛЕННОЕ... НЕПОДВИЖНОЕ... ТЯЖЕЛОЕ... и очень быстро тело станет наливаться тяжестью, станет очень расслабленным и очень тяжелым..." Затем реально предлагается принять правильную позу и произносить слова самовнушения. Аналогично и перед более сложным - самовнушением перевоплощением личности в желаемый образ на заданное время. Предварительно в воображении предлагается представить: "Произнесу слова самовнушения... ПУСТЬ НА ДВЕ МИНУТЫ ПРОИЗОЙДЕТ ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЕ ЛИЧНОСТИ (в предварительно заданный образ)... и в течение двух минут на самом деле буду считать себя... через две минуты само собой произойдет обратное перевоплощение... вспомню себя..." И затем также предлагается на самом деле принять необходимую позу, вызвать глубокое расслабление и произнести слова самовнушения.

Роль педагога или психолога в первых попытках выполнения упражнений самовнушения будет заключаться в том, что он "подсказывает" содержание воображаемого самовнушения, а при настоящей попытке выполнения, произнося необходимые слова, помогает реализации самовоздействия самовнушением.

В случае реализации с помощью педагога (в первых попытках) формулы самовнушения "ПУСТЬ ПРОИЗОЙДЕТ ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЕ" происходит изменение психического состояния, позволяющее отождествлять это с явлением перевоплощения личности в состоянии гипнотического сна. Так, представляется заслуживающим интереса самовнушенный сон со сновидениями желаемого содержания и самовнушенное перевоплощение личности в желаемый образ на заданное время, используемые как средство, включаемое в процесс воспитания волевых качеств.

Одним из наиболее действенных факторов, оказывающих значительное воспитательное воздействие - это организация положительного опыта правильного поведения с проявлением желаемых качеств личности. Но поскольку возможно программировать в содержание сновидений желаемую ситуацию и желаемое поведение в этой ситуации и это содержание переживается в состоянии самовнушенного сна как настоящая реальность, а лишь потом при пробуждении воспринимается как сон, то можно предположить, что это в какой-то степени может оказывать воспитательное воздействие как и реальное поведение.

Испытуемым предлагается перевоплощаться на заданное время в более способных учащихся и высококвалифицированных исполнителей. Педагогическая деятельность актеров, балерин, танцовщиков (с использованием метода экспертных оценок) позволяет считать этот вариант психической саморегуляции желательным дополнением к известным средствам саморегуляции и подготовки артиста, поскольку через использование самовнушенного перевоплощения возможно достичь резкого улучшения качества учебных и двигательных навыков. Аналогичный же эффект получен и в дополнительных экспериментальных пробах при обучении рисованию и игре на музыкальном инструменте.

Возможно также использование этой методики для воспитания волевых свойств личности. С этой целью предлагается перевоплощение в личность, обладающую желаемыми свойствами и находящуюся в желаемых для их проявления обстоятельствах. Проведено более ста экспериментальных проб. Во всех случаях можно отмечать видимое положительное изменение поведения соответственно заданному образу.

Опыт использования методики для создания сценического образа

показал ее эффективность и в практике психологической подготовки актера. Для медицинской психологии важен позитивный эффект волевого самовоздействия, наблюдаемый при перевоплощении больного неврозом в здорового человека.

Самовнушенное перевоплощение личности в желаемый образ безусловно, имея определенную тождественность и с игровым пере-

воплощением актера, отличается от него полным внутренним перевоплощением. Причем здесь следует отметить и большую глубину перевоплощения, поскольку в этом случае изменяется и действительное качество способности к деятельности соответственно заданному образу (эффект, отмеченный В.Л.Райковым). Возможно также (как легче выполняемое) самовнушенное перевоплощение личности и в большей или меньшей степени перевоплощения и сохранением степени осознавания себя в неучебной и творческой деятельности.

Помимо субъективного улучшения, отмеченного студентами в самоотчетах по поводу применения аутотренинга, был поставлен лабораторный эксперимент в двух группах: контрольной - без аутогенной тренировки (30 человек) и в экспериментальной (16 студентов, овладевших саморегуляцией) с целью объективизации восстановительного эффекта волевого самовоздействия. Эксперимент проводился в лаборатории спортивной психологии и психогигиены ВНИИФК на базе Дворца спорта ДСО "Труд" с применением длительной монотонной деятельности на велоэргометре. Студентам обеих групп предлагалось длительно отрабатывать небольшую физическую нагрузку на велоэргометре "Момарк" до появления чувства усталости и непереносимости этой работы ("до отказа").

Моделируя монотонную физическую нагрузку постоянной мощности одновременно с заданием поддерживать заданный ритм педалирования (60-70 оборотов в одну минуту) в экспериментальной группе и предлагалось через каждые три минуты применять элементы релаксации и представления отдыха, известного студентам по ощущениям, достигнутым в процессе обучения психической саморегуляции. Давалось задание : "на минуту" расслабится, не прекращая при этом работы на велоэргометре". В процессе эксперимента предлагалось по анкете САН (оценивать свое самочувствие, активность, настроение в баллах (от 1 до 6,0).

В контрольной группе давалось лишь указание о проведении монотонной работы "до отказа" без применения каких-либо саморегулирующих приемов. В процессе велоэргометрии студенты опрашивались относительно их самочувствия и проводились замеры психофизиологических показателей - пульса, АД, электрокожного сопротивления через каждые три минуты, без прекращения работы на велоэргометре. Информация о латентном периоде простой зрительно-моторной реакции (ЛППЗМР) получалась путем регистрации ответов на световые сигналы (с помощью специальной хронорефлексометрической установки Центр-2), подаваемые в течение всего эксперимента и следовавшие неравномерно в среднем через 20-30 секунд. Показатель ЛППЗМР характеризует целостную реакцию организма, идентичную натуральным оефлекторным актам и широко применяется в физиологии для оценки трудовой деятельности человека (Е.И.Бойко, 1964: С.И.Горшков , З.М.Золина, Ю.М.Мойкин, 1974; С.И.-Горшков, 1963).
ЭКС регистрировалось прибором, выполненным во ВНИИФК на

базе обычного гальванометра; ЭКС измерялось с ладонной поверхности 1 фаланги первого пальца правой руки. Артериальное давление измерялось с помощью ртутного сфигмоманометра модели 0,25 завода "Красногвардеец".

После АТ произошли значительная оптимизация работоспособности, тенденция к нормализации вегетативно-сосудистых реакций, пульса, кровяного давления, особенно систолического, повысились психоэнергетические возможности и рекреационная способность учащихся, что сказалось, в частности, в увеличении количества оборотов и общего времени монотонной работы по сравнению с контрольной группой. Эти данные доказательно свидетельствуют о высоком рекреационном (восстановительном) эффекге,аутогенной тренировки и волевого самовоздействия, чем уточняется спектр их основных показаний в качестве средств психопрофилактического активного восстановления и оптимизации работоспособности человека.

Глава 8
ПОНЯТИЕ О МЕДИТАЦИИ

Исторически сложилось так, что в противоположность активному отношению к внешнему миру веками существует иная тенденция, культивируемая на Востоке (йога, хиндуизм, таоизм, дзен-буддизм), которая требует обращаться больше к "внутреннему" миру, пассивно-наблюдательному отношению к действительности. Медитация и является классическим способом развития спокойного сосредоточения, являющегося в конечном счете средством восстановления и координации психических и физических функций, создания ясности мышления, снятия умственно-эмоционального напряжения и т.п.

Медитацию иногда отождествляют с аутогенной тренировкой. Последняя есть более поздний вариант медитации, отличающийся большой активностью, волевой напряженностью процедуры. Например, одним из этапов овладения аутотренингом обязательно является этап "произвольного включения" с насильным возвращением в основной поток сосредоточения. Если в аутогенной тренировке требуется усилие воли для борьбы с неустойчивой модуляцией мыслей и ощущений, то в медитации, как свидетельствует индийский ученый Чоудхури, "радикальный подход начинается с решения ни о чем не думать, не делать никаких усилий; надо полностью расслабиться и позволить уму и телу выйти из все время меняющегося потока мыслей и ощущений, наблюдать даже натиск этого потока. Метафорически можно сказать: наблюдайте полет своих мыслей, ощущений и желаний по умственному небосводу, как стаю птиц. Пусть они летят свободно, вы только наблюдайте. Не позволяйте птицам унести вас в небо".

Последним моментом психологические приемы сосредоточения (например, трансцендентальная медитация) существенно отличаются от мистических состояний транса или сатори.

Не случаен выбор позы сосредоточения в медитации. Как правило, это поза в положении сидя со скрещенными ногами, ибо расслабление должно быть не такое, как в лежачем положении с элементами дремоты, теплоты и тяжести в теле, но сбалансированное с чувством легкости и боевой готовности. Вот почему, несмотря на внешнюю пассивность медитация нередко используется спортсменами, наряду, конечно, с активными вариантами аутогенной психорегулирующей и психомышечной тренировки. Впрочем, можно проводить медитацию сидя на обычном легком стуле. Не надо стремится к какому-то определенному состоянию в сознании - транса, пустоты или сна. Медитация - не сон; медитация отличается даже от обычной мыслительной деятельности, которая увлекает человека в мир абстракций и фантазий. Медитация - это не грезы. Скорее - это состояние расслабленной сосредоточенности, в котором остается лишь отрешенное наблюдение за всем происходящим. Иногда скачком могут неожиданно появиться чувства, желания, тревоги, сумбурная путаница мыслей. Рецепт один - спокойно относится ко всему, что появля-

ется на "мысленной сцене".

Таоистская медитация дает рекомендации "поместить мысли в центре тела, тогда сознание сдвигается в солнечное сплетение". Простейший способ - медитация с дыханием. Дышать надо через нос. Вдохнув сколько хочется, следует опустить диафрагму. Не надо втягивать воздух, а позволить ему войти в нос. Затем вдохнув, медленно выдохнуть на счет "два" и так далее до 10, сдвигая внимание от 1 до 10 сверху вниз с солнечного сплетения до органов малого таза.

Существуют различные способы сосредоточения от более конкретных: "увидеть голубую вазу саму по себе вне связи с другими вещами", до абстрактных полувопросов-размышлений: "как я себя чувствую в данный момент во всех точках одновременно?" или отчуждения-вопросов: "кто это думает?".

Один студент указал на пользу для создания у себя "оптимального рабочего состояния" и постоянной готовности к различным психотравмам "медитации на поляне". Он представлял себе в начале, что выходит из своей комнаты, идет по городу, выходит на поляну и возвращается обратно. Когда он был в оптимальном эмоциональном тонусе, то видел яркие цветы, детей, иногда же поляна была пустая и серая.

Прежде чем заниматься психорегуляцией, студенты, хотя и учились методам саморегуляции, но не знали, когда и какой из них применить, введу неправильной самооценки своих эмоциональных состояний, особенно в период напряженной учебной и профессиональной деятельности (экзамены, контрольные работы, зачеты).

Другой студент отметил психодиагностическое значение медитации "на горе". После неудачной сдачи зачетов он не мог выйти из состояния реактивной депрессии. Пробовал сосредоточится "на горе".

"Шел" какими-то нелюдимыми тропинками, через какой-то мрачный лес, скорченные деревья, чащу. По совету психолога делал упражнение по десять раз в день и с удивлением отметил к вечеру второго дня, что "просветлел" и вышел из апатии, когда "взобрался на гору к освещенному дворцу". В последующем часто прибегал к этому приему в учебной и концертной деятельности.

Не рекомендуется медитировать на символах и узорах, стимулирующих опасные отрицательные эмоции, таких как змея, скорпион. Однако возможно применение тренирующей медитации, когда сам испытуемый активно сосредотачивается именно на отрицательных образах, что ведет к затуханию отрицательных эмоций и их нейтрализации.

Вообще советуется начинать медитацию со звуковых или зрительных раздражителей. Звуковые стимуляторы медитации называются мантрами ("ом", "аум"), зрительные раздражители, сосредоточение на узорах. Гете дает пример того, что можно ощутить при медитации на узоре, когда Фауст рассматривает устройство макрокосмоса.

В поэме "Ступени" у Валентина Сидорова находим такое психолого-поэтическое описание медитации:
"А мысль рождается на стыке двух вселенных,
двум космосам она принадлежит.
И макрокосмос, как и микрокоомос,
участвует в рождении ее.
Вот почему твоя подвижна мысль
и так крылата и легко объемлет

и мир во сне м внутренний твой мир...
Учитесь время как бы замедлять
(молчание, медитация, безмолвие)
Энергия космическая в вас
тогда сгущается..."

Как свидетельствует известный американский психолог Найдиферр, в США начало распространения трансцендентальной медитации относится к 1960 году, когда знаменитая в то время рок-группа "Битлз" возвратилась из Индии и начала пропагандировать учение Кришна-йоги.

Показания к ее применению обусловлены объективными данными, полученными после применения этой процедуры: снижением артериального давления, замедлением частоты дыхания и сердечных сокращений, повышением альфа-активности биотоков мозга, снижением потребления кровью кислорода. Эти сдвиги говорят о целесообразности использования трансцендентальной медитации для снятия стрессорных состояний и утом-пения.

Кроме благоприятных для снятия утомления физиологических сдвигов, трансцендентальная медитация (ТМ) помогает и психологически, снижая перед экзаменами (студенты), спектаклем (актеры), соревнованием (спортсмены) избыточную тревожность, способствует быстрому и четкому расслаблению мышц и дается частым сердцеби-

ением, вегетативно-сосудистыми проязлениями, неконтролируемым страхом. Применение медитации помогает пассивно-созерцательному отношению к этому и переводу негативных эмоций в нейтральные или даже положительные. Возможно применение медитации и в некоторых более активных видах выступать активные движения тела человека. Это называется двигательной медитацией. Этим широко пользуются в восточных видах спортивных единоборств - каратэ, айкидо, чайчи и т.п. Дается установка и в фехтовании: "не позволяйте уму "останавливаться" на поднятом оружии, забудьте, что вы делаете, и бейте врага, не удерживайте ум на том, кто стоит перед вами, все это из пустоты, но остерегайтесь, чтобы ваш ум связался с самой пустотой". На примере медитативного стихотворения типа "хокку" поясняется ненужность напряженного мудрствования в период схватки:

'луна не собирается отбрасывать свою тень.
и пруд не думает отражать луну:
как ясны воды Хиросава" (перевод С.Спиноделя)
или: "некоторые думают, что битье - это бить,
тот кто бьет и кого бьют -
оба они не более, чем сон,
что не имеет реальности".

Вспомним подобное у Пастернака: "но пораженье от победы ты сам не должен отличать".

Одна из восточных легенд повествует о том, что моральное состояние психической готовности в схватке, единоборстве более важно, чем технико-тактичное мастерство в фехтовании. Однажды чайный мастер, гулявший в одежде самурая лицом к лицу встретился с наемным самураем. Чайный мастер победил в схватке опытного наемного самурая, имевшего дурную мораль и желание обобрать, обворовать противника. Чайный мастер честно признался, что он не самурай и не готов к схватке, но тот продолжал настаивать на поединке. Чайный мастер мысленно настроился на неизбежность смерти, успев лишь спросить у учителя, как пользоваться мечом. Тот, видя его сосредоточенность, просто попросил исполнить чайную церемонию и сказал: "То состояние ума, в котором ты находишься,

позволяет тебе сразиться с любым фехтовальщиком, тебе не нужно учиться умирать! Сосредоточиться, и, когда услышишь крик самурая, ударь его мечом". Чайный мастер точно последовал советам. Самурай обомлел, увидев человека, полного сосредоточенности и бесстрашия. Он неосознанно вместо нападения стал пятится назад, бросил меч и с криком: "я проиграл" простерся перед чайным мастером, прося прощения.

Таковы легендарные приемы преодоления инстинкта самосохранения и выработки сосредоточения в единоборстве. Это особое состояние в "дзен" носит название "меч не-пребывающего ума", когда меч становится бесформенным, в результате чего противник не может уследить за ним". В медитации фехтовальщикам даются следу-

ющие рекомендации: "не любой ценой достигать победы - это погибель для фехтовальщика. Лишь когда вы избавитесь от этих мыслей, как и от мыслей о своем теле, достигается настоящее психологическое единство, тогда ваш меч - это вы, а "изначальный " (инстинктивный) - ум - предчувствие подскажет вам, когда же наносить удары".

Концентрация внимания, достигаемая в медитации, полезна в деле восстановления психобиоэнергетики организма и применима и у исполнителей там, где требуется выносливость (танцовщики). Замечания в адрес медитации, что методика пассифицирует личность и способствует уходу в себя, не лишена основания, если применяется только сама по себе. Ее надо сочетать о комплексом активных методов психорегуляции. Хотя правильно сказал в уже цитированной поэме "Ступени" поэт Валентин Сидоров: "Ушел в себя - какой не точный термин, сказать бы надо - вышел на простор".

Появился даже термин в литературоведении - "медитативная лирика" (Г.Н.Поспелов), означающий одну из форм поэтического жанра. В наших наблюдениях за актерами-студентами из ГИТИСа, которым предлагались различные формы творческой медитации, выявлен большой психотерапевтический эффект этого способа самовыражения.

Не отрешенность просматривалась в их "творчестве", а поэтическое отношение к природе, миру. Самой простой формой стихосложения были краткие природные зарисовки по типу японских "хокку": (Тренер медитации Ю.В.Спицын).
8 тихом обмороке покачивается обмороженный пес...
отголоски осени последней в будущей весне...
Расступился пес над врубленной березой...
едва слышно падают звезды в небе густом...
ничком в траве лежит первый снег...
на дне озера плавится солнце...
гонится за ветром вздыбленная рожь...
березы а лесу бегут навстречу друг другу...

С каждым новым вариантом стиха тренировалась наблюдательность и воображение, появилась большая метафоричность индивидуального высказывания: "оттепель", "клекот капель под окном", "...срываясь вниз взлетает звон колоколов", "последний раз слетают стаи листьев", "над старой церковью летят кресты", "вечерний воздух стынет в утренней росе", "осторожно ступает в воду старый мост" и т.п.

Стремление возвысится над обыденностью, ощутить космическое величие природы способствовала кологизация мышления духовному росту самой личности. Не случайно Б.Пастернак писал: "И образ мира, в слове явленный, и творчество и чудотворство".

Формирование художественного мышления 8 процессе общения с природой посредством творчества выступает как фактор становления экологического сознания /Г.А.Ковалев/.

Известный искусствовед Г.Д.Гачев в интересной книге "Содержательность художественных форм" (М., Просвещение, 1968, с. 229) развивает эту мысль: "Научное мышление осваивает, захватывает природу, выводит ее на привязи в город. Мысля о ней жизнью городского общества, наука усматривает и в ней "законы" природы. Искусство же выводит общество к природе, дух наш за город и, проникая к лону, простирает, рапластовывает, раздевает все городские нововведения на первозданное".

Глава 9
АУДИОВИЗУАЛЬНЫЕ
СРЕДСТВА ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ

Одно из направлений изучения аудиовизуальных средств непосредственно связано с эстетикой и искусством. Еще древнегреческим философом Пифагором была высказана мысль о проекции закономерностей строения музыкального ряда на законы природы, в связи с чем им выдвигалась идея об определении музыкальным рядом всего строения космоса. Концепция так называемой "музыки сфер" неоднократно испытывала свое возрождение м генетически связана (Ньютон, Кастель) с концепциями о соответствии звука и света универсальной гармонии мира.

30 лет тому назад в Вене открылся Институт универсальной гармонии Ганса Кайзера, который описал "первичные гармоничные феномены", и в частности, "феномен звукового числа", то есть гармонического соответствия числового и музыкального рядов. "Три основных звука лада", - пишет, например, Г.Кайзер, - если слушать их друг за другом, производят на душу впечатление абсолютной внутренней целостности". Однако, наряду с материалистическими построениями о "всеобщей связи явлений" Г.Кайзер не избежал влияния разнообразных школ идеализма, считая в конечном итоге объектом познания не объективный мир, а некие "внутренние формы", индивидуалистические субъективные ощущения того, что "на вкус и цвет друзей нет". Поэтому им даже не делалась попытка исследования закономерностей воздействия цвето-звуковых феноменов на психическое состояние человека.

Система образных и цветовых характеристик, как известно, складывалась в сикестетическом творчестве Н.А.Римского-Корсакова и А.Н.Скрябина. Если в начале творческого пути Римский-Корсаков выбирал тональный план произведения, по его словам, "в угоду Балакирева", то начиная с "Антара", творчество его стало являть пример последовательного применения тонально-образной символики. Анализ опер на сказочно-мифологические сюжеты показывает, что именно цветотональная символика нашла наиболее полное проявление вследствие насыщенности действия опер картинами природы, что обусловлено пантеистическим мировоззрением композитора и несет в себе сразу три характеристики: у Римского-Корсакова.

Одни тональности сочетали, например, дур-эмоциональную (властность), образную (солнечность, царственность) и цветовую характеристику (золотистость). Другие тональности субъективно воспринимались однозначной оценкой. Так, бемольные тональности в отличие от диезных, многохарактерных, выражали "какое-то одно настроение", причем минор был бледнее и мрачнее мажора, если говорить о ладово-тональном наклонении. Окрашенными представлялись композитору не только строи, но и отдельные гармонии. Так, септаккорды и увеличенные трезвучия имели несколько цветовых оттенков в зависимости от входящих в них тонов, например, созвучие фа-диез

представлялось ему багряно-зеленовато-розовым; функционально переменные аккорды приобретали двоякую окраску: так, доминанта Д-ДУР-а - розовато-золотистая и как тоника. А, и как доминанта Д. Восходы солнца в операх звучат в золотистой гамме, а для изображения неба и моря композитор прибегает к "синей" тональности Е- и Е-дура, хотя при характеристике героев тема природы отступает на задний план и отдается предпочтение эмоциональному состоянию, звучит солнечный Д-дур, а не синий сумрачный Е-дур.

А.Н.Скрябин, обладавший аудиовизуальной синестезией (по данным Б.Галеева и Ваничкиной), считал, что разобщенность Света и Звука связана с механистической цивилизацией, отрицающей, что Вселенная в целом может быть объектом для эстетико-психологической деятельности человека. Архетипический образ космического огня является центральным для музыкальной космологии скрябинского "Прометея" (Б.Галеев, 1984). Положение А.Н.Скрябина о том, что синтез Света и Звука моделирует духовную полноту человека как личности и выражает цельность его психической культуры, является важным для развития методических подходов к нёвербальным средствам психорегуляции.

Музыкальное начало и попытки светозвукового синтеза свойственны и творчеству Н.А.Римского-Корсакова, М.К.Чюрлениса, В.А.Кандинского и Н.К.Рериха. Н.К.Рерих созвучно с идеалами В.И.Вернадского четко формулировал задачу, стоящую перед ноосферой Земли - отказаться от узости геоцентрического мышления и осуществить переход к космизации сознания. По его мысли синестезия из более или менее случайного феномена тогда превращается в устойчивую характеристику высокоразвитого "космического сознания", а способность чувствовать глубинную связь между звуком и светом знаменует духовно-психологическую и эстетическую зрелость земной ноосферы. Пифагорейская "музыка сфер" - это прежде всего ритмическая гармония вселенной, и именно ритм является объединяющей основой для синтеза звука и света. Невольно приходят аналогии высказываний И.П.Павлова о том, что "нет ничего более властного, чем ритм". Существует огромное количество высказываний и работ в области синтеза звука и цвета, имеющихся в совершенно различных областях человеческой культуры, науки, техники и искусства. Важно отметить одну общую попытку всех исследований - проследить взаимосвязь цветомузыкальных характеристик и их влияния на психическое состояние человека.

Противоречивость литературы заставила нас провести экспериментальное исследование цветовосприятия и его влияния как на субъективные ощущения человека, находящегося в какой-то цветовой сфере при определенной экспозиции, так и проследить закономерности, если таковые окажутся, в некоторых физиологических реакциях (студентов) на цвет (артериальное давление, частота пульса, сердечных сокращений, некоторые данные реоэнцефалографии).

В эксперименте произведена попытка проследить, какие существуют корреляции между цветовыми и музыкальными характеристиками в аспекте трех задач психорегуляции - успокоения, мобилизации и сосредоточения и на основе установления этих закономерностей, проследить возможности светомузыкальной гармонии в плане оптимизации психической работоспособности студентов.

Наша работа в области исследования влияния цвета на психическое состояние личности проводилась на базе Экспериментальной студии электронной музыки Министерства культуры СССР*.

Испытуемыми были 105 студентов. Ставилась задача определить разницу как в физиологических реакциях, так и в субъективных пси-

хологических перцепциях у этих лиц, пребывающих в течение пяти минут в различной цветовой сфере.

Красный цвет. При наблюдении группой испытуемых красного цвета, полученного с помощью обычных проекционных рамп с дополнительными светофильтрами (экспозиции - 5 минут), их восприятие было связано с эмоциями негативного характера: ограничение, ощущение тесноты, головная боль. При облучении в положении стоя - тенденция отступить или раздвинуть пространство. Физиологические реакции непостоянны, АД незакономерно повышается, но пульс, как правило, учащается. По-видимому, красный цвет действует возбуждающе на симпатикотонические реакции вегетативной нервной системы (см. табл. 2).

Желтый цвет. Субъективные ощущения напряжения, солнечной вибрации возникают с появлением колеблющейся спирали, переходящей в четырехугольник, к концу экспозиции - переход желтого в дополнительный синий цвет. В положении стоя наблюдается подрагивание, моторная неспокойноость (акатизия). Физиологические реакции неспецифичны, незакономерны. Таким образом, желтый цвет имеет амбивалентное действие, способствуя активизации психомоторики, что наиболее отчетливо выявлено в пробе многоточия и сериальной динамометрии.
Синефиолетовый цвет.
Субъективные ощущения. Приятный и спокойный с появлением в

* В эксперименте принимали участие выпускники ГИТИСа. сотрудники студии: режиссер М.Л.Неведомская и ст. муз. редактор, Ю.В.Спицын v-физиолог, проф. В.А.Доокин.

центре спокойной фигуры круга и переходом в льдисто-голубой оттенок. Физиологические реакции имеют тенденцию к замедлению.
Сине-зеленый цвет.

Оценивается как спокойный, симпатичный, приятный. Ассоциируется с водой и лунным светом. Повышенные физиологические функции незначительно затормаживаются, а пониженные имеют тенденцию к нормализации. Эта гамма цветов является адаптивной и нормализующей гетеротропные реакции организма.

Проверка данных опроса и субъективного восприятия испытуемыми студентами двух таких полярных цветов как красный и зеленый, проводилось также в психодраматических этюдах, которые ставились на фоне определенной цветовой полусферы с задачей объяснения драматургии происходящего на сцене. Различие в оценке суждения определялось только цветом, ибо мы контрольно использовали одну и ту же пантомимическую инсценизацию (жестомимический контур двух взаимодействующих лиц, дававшийся с неясной пластикой, чтобы снять мизансценическую интерференцию).

На таблице 4 представлена рубрификация, полученная методом компетентных судей - студентов выпускного курса режиссеров музыкальной драмы (художественный руководитель Народный артист СССР, профессор ГИТИСа Г.П.Ансимов).

Простое цитирование цветом звука или автоматическое сопровождение ими Друг друга не имеют отношения к художественным средствам воздействия на человека и не интересуют нас в научном плане. Здесь уместно вспомнить Гете, который в параграфе 748 своего "Учения о цветах" писал, что "цвет никоим образом не сравним с тоном, но будучи приведены, в какой-то более высокой формуле, они и выводятся из этой более высокой формулы, однако каждый по-своему".

Составленная программа так называемого "цветомузыкального" концерта свидетельствует о нашем стремлении следовать гетевской формуле "не сравнивать тон со звуком", решать их взаимоотношения не на основах автоматического перевода, а с помощью художественной драматургии, столкновения в контрапунктическом разрешении взаимодействия цветозвукообраза. Поэтому в отличие от традиционной "цветомузыки", мы предпочитаем говорить о "музыкальной светоживописи".

Основным радикалом, из которого выводится, "как из более высокой формулы" (Гете), построение цветомузыкальных композиций, был эффект психорегуляции, содержащий триаду воздействий: релаксацию, медитацию и активацию (мобилизацию), показанную в таблице 2.

Таблица 2. Психорегулирующий эффект цветомузыкальной гармонии

Цветовая гамма;
Музыкальная тональность;
Психорегулирующий эффект.

Красная; ля-мажор; мобилизация;
Оранжевая; ре-мажор; пусто;
Желтая; ми-бемоль минор; пусто;

Коричнево-серая; фа-мажор; медитация;
Темно-серая; ми-бемоль минор; пусто;

Зелено-голубая; соль-минор; релаксация;
Фиолетовая; фа-диез-минор; пусто;

После установления вышеназванных закономерностей на принципе индикации нами совместно с инженером Е.Н.Кузнецовой был разработан цвето-музыкальный прибор, помогающий овладеть навыками саморегуляции. Для этой цели использован электоромиофонический экспресс-анализатор, представляющий собой прибор для преобразования биоэлектрической активности мышц человека в сигналы звуковой и световой индикации. Устройство нами было апробировано на 20 испытуемых, обучавшихся в течение месяца психической саморегуляции. Электроды накладывались на крупные мышцы (бицепс, трицепс). Произвольные изменения мышечного напряжения, частота звукового сигнала изменялась дискретно, подобно звукам музыкального инструмента, что позволяло спортсмену сразу же объективно оценивать интенсивность работы соответствующей мышцы и степень самоуправления ею. Прибор снабжен также дополнительной световой сигнализацией, расположенной на световой гамме, что дает количественную характеристику интенсивности потенциалов.

Таблица 3. Психофизиологические данные воздействия различных цветов

Цвет;
Некоторые физиологические реакции;
Субъективные ощущения испытуемых.

Красный;
АД повышается (58%),
Пульс учащается (60%),
Увеличивается периферическое сопротивление сосудов (45%);
Ощущения сужения пространства (64%),
К.: "испытывал тесноту",
З-рь: "ощущал нехватку пространства",
П-но: "эмоции огорчения",
Г-на: "хочется отступить и раздвинуть пространство";

Желтый;
Изменение АД и пульса незакономерны, происходит активация психомоторики, амплитуда пульсового кровонаполнения увеличивается (58%);
Ощущения напряжения (58%),
П-к: "Я как накаленная спираль",
Б-ко: "испытываю чувство вибрации",
К-на: "ощущала острое беспокойство",
З-рь: "нельзя спокойно устоять",
Д-в: "мышцы поют и подрагивают";

Сине-зеленый;
повышенное АД и пульс понижаются (78%),
а пониженное нормализуется (47%);
Ощущение спокойствия (72%);
П-на: "Спокойный подъем",
К-н: "Присутствие луны",
Б-н: "Все так приятно и симпатично";

Таблица 4. Психо-семантическое значение сценических цветокомпозиций

Сцена на оранжево-красном;
Сцена на сине-зеленом.

опасность, угроза;
никакой опасности;

надвигающееся на нас событие на переднем плане;
вдалеке лежащее событие создает рамки;

событие развертывается;
событие ожидается;

тепло;
Холодно, влажно;

изображение целенаправлено;
изображение без замысла;

громко, рекламно;
сдержанно, эстетично;

определенная цель;
вопрос, остающийся открытым;

личный;
над личностью, безличный;

поздний вечер;
Раннее утро;

радость;
Вопрос;

приглашение;
Прощание;

влюбленная пара "до";
супружеская пара "после";

начало пути (будущее);
прошедшее время (взгляд в прошлое);

бодрствование;

Сон;

он на переднем плане;
она на переднем плане;

созерцание случившегося
(например, "горит");
созерцание ландшафта;

напряжение;
ослабление;

симпатическая реакция вегетативной нервной системы;
парасимпатическая реакция вегетативной нервной системы;

Световая индикация оказалась полезной у лиц со слабым развитием слухового анализатора и при занятиях в шумных залах и спортивных площадках, где она успешно заменяла звуковую. Полученные результаты свидетельствуют о том, что обучение АТ более эффективно в сочетании с экспресс анализатором, ибо его применение ускоряет обучение АТ в два раза за счет внесения своевременных коррективов, осуществления срочного контроля и обратной связи в процессе обучения психической саморегуляции.

Следующую экспериментальную группу составили студенты вокального и музыкального факультетов ГИТИС (61 чел.), у которых зачет по философии проводился с применением комплексного воздействия функциональной музыки и цветовой среды. В качестве контроля была взята группа студентов (33 чел.), у которых зачет проводился традиционным способом. В основной группе музыка звучала в учебной комнате, где студенты ожидали предстоящего экзамена. Была подобрана мелодичная, спокойная с мягким музыкальным рисунком музыка в исполнении советских и зарубежных инструментальных ансамблей и оркестров. Освещение комнаты создавали 3 световых прибора типа НП 2 с фильтрами красного, зеленого, синего цвета. Цветовой тон выбирался самим студентом. Освещенность на уровне глаз составила 60-65 лк.

*Экспериментальная часть работы проводилась психологом Я.Г.Ивановым при консультации автора.

Функцию сердечно сосудистой системы оценивали по частоте сердечных сокращений (ЧСС), систолическому и диастолическому АД, вегетативный индекс рассчитывали по формуле Керде, определялось также время задержки дыхания (ВЗД). Состояние цветового зрения оценивали по уровню функциональной устойчивости цветоразличения с помощью модифицированных тест таблиц А.И.Зотова. Эмоциональное восприятие цветовых тонов исследовалось набором из восьми шкал на основание разработок теста Макса Лютера. Умственная деятельность оценивалась временем решения задачи, где испытуемый должен за минимальное время расставить три разноцветных фишки на соответствующие им по цвету поля.

После зачетов методом анкетирования получали от студентов субъективные оценки о влиянии экспериментального режима на психическое состояние и умственную работоспособность.

На протяжении трех месяцев перед экзаменационной сессией у испытуемых трехкратно регистрировались фоновые показатели. Во время экзаменационной сессии замеры изучаемых показателей проводили дважды: после 20 минутных передач функциональной музыки при цветовом освещении перед началом зачетов и после их окончания. Кроме того, в одной из групп музыка звучала в учебной комнате и во время зачета, но при меньшем уровне звукового давления.

Применялись записи функциональной музыки с учетом нравящихся музыкальных произведений.

Перед началом исследования все лица как основной, так и контрольной групп проходили предварительный медицинский осмотр с проверкой зрительного анализатора на цветоощущения по стандартной методике с помощью полихроматических таблиц Е.Б.Рабкина (1967). Все исследуемые были признаны практически здоровыми. Обработка цифрового материала проводилась с использованием методов статистической оценки достоверности различий по различным критериям (Стьюдента, Спирмена) .

Как показали результаты исследований нервно эмоциональное напряжение у студентов основной и контрольной группы до начала сдачи зачетов было неодинаковым: студенты основной группы с применением цветомузыки меньше подвергались воздействию "экзаменационного стресса".

Таким образом, экзаменационная обстановка была более благоприятной, а восстановление физиологических функций до исходного уровня происходило быстрее.

Результаты анкетного опроса также свидетельствуют о положительном характере экспериментального режима.

Положительную оценку трансляции музыки во время экзамена дали 80% опрошенных, индифферентно 20%. Применение аудиовизуальной среды до экзамена положительно оценили 70,8% опрошенных, отрицательно 12%, индифферентно 17,2%. По всей вероятности расхождения с данными объективных исследований обусловлены различной субъективной оценкой использованной музыкальной про-

граммы и аудиовизуального воздействия вообще.

Анализ результатов исследований со всей отчетливостью показал, что у студентов при сдаче зачетов в условиях экспериментального режима психофизиологические показатели изменяются иначе, чем у студентов при традиционном способе. При применении экспериментального режима отмечены более низкие показатели систолического и диастолического АД, ЧСС, уменьшилось время решения теста, и не наблюдается отчетливых изменений в цветоразличительной функции глаз и эмоциональном восприятии цветовых тонов.

Из этого следует, что студенты экспериментальной группы характеризуются более высоким уровнем функционирования нервных структур и постоянством "внутренней среды', что является следствием применения функциональной музыки и цветовой среды в

экзаменационной обстановке. Характер проведенных исследований свидетельствует о том, что экспериментальный режим улучшил равновесие нервных процессов, т.е. функциональное состояние студентов стабилизировалось.

Глава 10
ПОНЯТИЕ О ПСИХОДРАМЕ

Хотя создателем психодрамы был психиатр Дж. Морено, происхождение психодрамы тесно связано с историей и практикой театра как одного из древнейших видов искусства.

Еще в мистериях первобытных народов, в греческом театре и средневековом итальянском "комедия дель арте", наблюдалась тенденция к использованию театра не только в эстетических целях, но и в плане глубокого эмоционально-психологического воздействия на состояние как исполнителей, так и зрителей. Уже в первом веке до

нашей эры Аристотель указывал на очищающее действие театра (катарсис) на души людей. В драматических представлениях акгеры вместе со зрителями мобилизовались таким образом, чтобы каждый присутствующий в театре был вовлечен в совместное действо.

Религиозные, ритуальные игры древних народов, ритуальные песнопения, сопровождающиеся танцами, жестомимическими кипе зиями, играми имели также выраженный экспрессивный театрализованный характер с обязательным выражением чувств вовне и тщательным выполнением обрядов, приносивших якобы очищение и исцеление.

Греческий театр представлял собою "спонтанический театр" классической трагедии, которая выросла из обрядов, принадлежащих религиозному культу, из хореографии, пения. Однако, по выражению польского социолога Владислава Татаркевича, "величие театральному представлению дала мысль... содержание, взятые из реальной жизни человеческих судеб".
Греческая трагедия была трагедией универсальной: трагедией

людей и богов, где каждая судьба тесно связана с общечеловеческой, с космической и со всем мирозданием. Именно из этого тезиса и вырастала социально-психологическая доктрина будущей психодрамы: все, что происходит с личностью, влияет и на окружающий мир, а то, что происходит в обществе, влияет на жизнь индивида. Не случайно индивидуальная трагедия героя в греческом театре становилась часто космической, общечеловеческой, а герой, не сопереживающий судьбе других, как правило, был наказуем. Отсутствие занавеса, отделяющего зрителя от актера, символизировало единение людей, паритетно участвующих в обсуждении жизненных ролей в обществе.

Актеры, принимавшие участие в таких театрализованных мистериях средневекового религиозного театра, читали вместе со зрителями литании или молитвы, а зрители повторяли за актерами рефрены, не оставаясь бездейственными и безучастными, переходя по ходу действия на новые сценические площадки, осваивая новые пространства ("агору") . Актеры носили "тяжкие кресты" в подлинном смысле слова - их привязывали к крестам, чтобы они лучше "вчувствовались" в судьбу героя, не "играли" свою роль для зрителей, а переживали ее для себя.

В возрожденческом театре "комедии дель арте" также бытовал важный для концепции психодрамы принцип объединения актеров и зрителей, стирания граней между ними. В отличие от средневекового театра, "комедии дель арте" представляла собой театр комедии, сатиры, развлечения с переживанием тех или иных "уроков морали". Зрители, находясь вблизи от актеров, отвечали им симпатиями или антипатиями, смеялись над собой, а актеры, всматриваясь в аудиторию, импровизированно отвечали публике. Набрасывались лишь контуры интриги, эскизы сценариев, высмеивающих недостатки сильных мира сего, прославляющих мудрость и неиссякаемое жизнелюбие народа. В отличие от средневекового театра развлекательный жанр комедии сопровождался большими импровизированными возможностями. Указывая на терапевтическое значение психодрамы, Морено писал, что в ней создается оздоравливающий эффект не только у зрителей ("вторичный катарсис"), но и у актеров, которые, представляя драму, в то же время категорически расшифровывают свое житейское поведение. Морено был склонен видеть оздоравливающий эффект во фрейдовском плане, в непосредственной и обязательной связи с психокатарсисом. В то же время Морено уже более широко, с социально-психологических позиций трактует необходимость психодраматических акций с целью воздействия на личность человека. Он обозначает терапевтические функции психодрамы тер-

мином "шекспировская психиатрия", имея в виду ее гуманистический лечебный эффект. В противоположность человеколюбивой и альтруистической "шекспировской психиатрии". Морено выделяет "маккиавелистическую психиатрию", основанную на грубом вмешательстве, шоках, стрессах и операциях лоботомии. Сюда же Морено

справедливо относит психоанализ Фрейда, с которым у Морено начинаются разногласия. Нельзя не согласиться с ним в том, что психоанализ пользуется маккиавелистическим принципом "разделяй и властвуй", ибо при этом способе психического воздействия человек насильно приводится к осознанию "правды", таящейся в его темном подсознании.

Внимание Морено привлек также образ Гамлета с его рефлексией в качестве героя, могущего выполнять функцию "альтер-эго" ("другое я"), помогающую испытуемому лучше понять себя в рамках исполнения собственной жизненной роли. Морено проявил интерес к шекспировскому театру не случайно. Его привлекли гуманистические достоинства шекспировской драмы, заключающейся не только в постановке проблем человеческого существования, но и соответствующей активации личности к разрешению жизненных проблем.

Морено дифференцирует и разграничивает термины "принятия роли" и ее "разыгрывание". В первом случае имеет место процесс приспособления к роли и усвоения очерченных в ней образцов поведения, во втором - процесс более или менее адекватного выражения индивидуальных свойств общественным экспектациям.

Применительно к задачам психотерапии Морено понимает под ролью процесс решающего создания структуры всего человеческого поведения, определяемого влиянием "малых групп". Другое определение дают польские психологи Чаповы в монографии "Психодрама" (1969). Они понимают роль как фактическое личностное образование, привносящее регулирующий эффект в специфическую ситуацию, в которую вовлечены другие лица.

Роль выражает нереализованные потенции личности, отражая определенную структуру отношений с другими лицами. Это и служит основой для "присвоения" чьей-то роли, составляющей образец для подражания и способствующей росту самосознания и поведенческой форм деятельности.

Отсюда Морено выводит формулу неправильных поведенческих форм реагирования, включая и психотическое поведение как результат разрегулирования правильных форм взаимоотношений между людьми, определяющихся мерой спонтаничности и "творческости" (креативности). Каждый человек в зачаточном виде обладает творческими потенциями. Его нераскрытые резервы направляются на неразумные (иррациональные) пути, проявляющиеся симптомами психической болезни. Ирреальная креативность присутствует в клинике неврозов и пограничных психических состояний, полное извращение ее встречается уже при глубоких душевных заболеваниях, а игровое поведение способствует отрегулированию спонтаничности и отреагированию иррациональной креативности, направляемой на разумные формы созидательности и творческости. Печальной проблемой психологии человеческой личности является не пресловутое фрейдовское подсознание ("оно"), а изоляция и отрыв человека от творческости, означающие болезнь или смерть личности.

В отличие от Фрейда, Морено считал, что основные черты характеров человека не являются раз и навсегда заданными, хотя структурные основы личности имеют и биологические компоненты, формирующиеся еще в раннем опыте детства. Выражение законной уверенности в способностях человека реализовать свои потенциальные

возможности отразилось и в практических рекомендациях проведения психорегулирующей процедуры.

В противоположность психоаналитическому сеансу, проводимому в искусственной изоляции, Морено "аналитический диван в двух измерениях" заменил на трехмерное социальное пространство. Сеанс может проводиться в обыкновенной комнате, но при наличии "социума" - подыгрывающих лиц, в условиях, приближенных к естественным (где заболевание получено, там оно и должно быть "отыграно").

В отличие от Фрейда, Морено большее внимание сосредоточивает на прошлом индивидуума. Принимая человека в настоящем, учитываются его не посредственные личностные и социально-культурные ориентации и проекции, как в прошлое, так и в будущее. Помимо свободных словесных ассоциаций, психодрама сопровождается и поведенческой свободой жестомимического контура личности.

Сеанс психодрамы разделяется на три части: подготовительный, само представление и заключительный (обмен впечатлениями). Вначале определяется "проблема", выбирается "герой", чья проблема разыгрывается, и подыгрывающие, помогающие разобраться в конфликте, оппонирующие главному действующему лицу ("протагонисту") или намечающему для него ("альтер-эго") правильное рациональное решение. Психолог выступает в качестве режиссера, но отнюдь не директивного руководителя. Дублер выступает как "сотерапевт", помогающий герою неназойливо найти продуктивный выход из создавшейся психотравмирующей ситуации. Обсуждение, как и сама инсценизация, изобилует сильными эмоциональными реакциями (иногда присутствуют и члены семьи), а протагонист проецирует свои переживания из мира психодрамы, в мир реальный, адаптируясь в нем в последующем с помощью вновь приобретенных "шаблонов" правильного поведения.

После венского театра импровизации, открытого Морено в 1921 году, в Нью-Йорке был организован театр психодрамы под руководством Джимлы Дине и при консультации Морено, впоследствии переехавшего в Америку.

Несмотря на теоретическую невнятность психодрамы. Морено внес определенный вклад в ее практическую разработку. От психоаналитической методики "лечебный театр" отличается "психосинтетической" направленностью, способной дать конструктивные результаты в решении некоторых сложных проблем личности. Она основана на вере в- человека и его творческие возможности. Не случайно Морено в беседе с Фрейдам сказал: "Вы подавляете мечту людей. Я же обучаю их мечтать по-новому".

Психодрама, социоанализ и социометрия получили развитие в некоторых разновидностях групповой психотерапии. Это так называемая гипнодрама, лекарственно-направляемая психодрама, социометрическая терапия, групповая музыкальная и ритмическая терапия. По новой социально- утопической теории Морено, называемой социометрией, классовые противоречия можно разрешить не социально-экономическими реформациями, а сглаживанием конфликтов за счет средств психической терапии. Мы не останавливаемся на этой "теории" подробно, ибо она достаточно подвергнута уже была критике в нашей философской и социологической литературе (например, в предисловии М.Ш.Бахитова к русскому изданию книги Дж.Морено "Социометрия", М., ИЛ, 1957).

Американский психиатр Клепман, критикуя психодраму Морено, справедливо указывал на то, что "истинная терапия не сводится к катарсису, ибо должны быть даны сознательные социальные уста-

новки". Морено, увлекаясь эмоционально подсознательной стороной терапии как "очищающей и расшифровывающей" бессознательные тенденции и "заблуждения" личности, недооценивает дидактически-рассудочные формы психотерапии, являющиеся рычагом воздействия именно на сознательные ориентации и мотивационные подструктуры личности. Наблюдения Клепмана также показывают, что психодрама у ряда лиц может укрепить людей в антиреальной позиции и нарушить их доверие к педагогу, врачу и психологу. Однако разработка техники- психодрамы способствовала развитию методов ролевой психотерапии.

Заимствование из театра понятия роли перешло в современное искусствоведение и науку, а многие психологи и социологи начали говорить о роли, имея в виду определенные человеческие функции. Человек исполняет свою общественную роль согласно определенной экспектации (ожидание) в соответствующей социальной среде. Крупнейший американский социолог Т.Р.Парсонс, оперируя понятием роли, стремится показать, что она является ключом для интеграции трех уровней психологического, социального и культурного, представляя трансмиссию, через которую свойства и состояния отдельной личности влияют на функционирование различных общественных и культурных систем. Концепция роли, по мнению Т.Шибутани (1969), является в современной социологии синтезом понятия роли, возникающем в искусстве, но пронизанным принципом развивающейся науки социальной психологии и психотерапии. С таким пониманием солидаризируется и И.С.Кон:

"Понятие роли, - пишет он, - широко употребляется обществоведами, весьма многозначно. В обыденном сознании, - пишет он далее, - ролью называется такой аспект поведения деятельности лица, который является для него неорганичным, переживается как нечто внешнее, ненастоящее, отличное от его "подлинного Я"... Быть в роли - значит притворяться, играть, осознавать искусственность своего поведения. Но такое разграничение является субъективным,

оно описывает лишь соотношение различных образов самосознания, ничего не говоря об их происхождении" (1969, С.138).

Морено описал "невроз" неверного выбора роли под названием "синдром Барбары". Суть его заключается в следующем. Один из профессиональных актеров по имени Джордж влюбился в коллегу Барбару. Вскоре после саадьбы муж Барбары обратился к Морено с жалобой на то, что его пристойная и интеллигентная супруга становится все более вульгарной и брутальной. После этого на очередном представлении Барбара с огромым воодушевлением сыграла роль развязной грубиянки, происшествие с которой, описанное в одной из венских газет, было взято в основу сценария. Одновременно Барбара изъявила желание и в дальнейшем играть подобные роли. Тогда еще ее отношение к мужу было благопристойным. Морено посчитал, что поведение Барбары в прошлом было связано с возможностью воспроизведения на сцене образа вульгарной фурии, в воплощении которой она подсознательно нуждалась. Присвоение ею этой роли в театре вместо образов прежних благородных дам создавало возможность отреагирования и осознавания нелепости своего поведения в быту. Изменение репертуара Барбары с исполнения героико-романтических ролей на приземленные нормализовало ее поведение в быту, она избавилась от агрессивности, сделавшись дома более покладистой, ласковой и мягкой. Такой психогигиенический смысл правильно выбранной рол.и, говорящий о сложном взаимопереплетении личностных черт исполнителя w характере героя, о разных вариантах предпочтения актером выбора роли, что должно учитываться как с позиций выбора метода сценического творчества, так и с позиций сохранения им оптимального творческого самочувствия и психического здоровья.

Наиболее часто для воспитания сопереживания применялись упражнения на "смену ролей". И тогда более эффективно один человек начинает понимать и сочувствовать другому.

Важно не только научиться "входить" в роль другого и в его чувства, но и "выходить" из перевоплощаемого образа. Здесь помогали не только способы "переживания", "театр переживаний", но и театр "отчуждения" по Б. Брехту.

Ролевая психотерапия осуществлялась нами с помощью нескольких технических приемов. Она может быть программированной или импровизированной. Существует также множество вариантов в зависимости от числа участников (от монологического представления или диалога между двумя лицами до ансамблевой игры или массовой

психодрамы) . Для специального психотерапевтического воздействия в малых группах 'предпочтителен "камерный" вариант с наличием шести основных драматических ролей. Первая из них "главный герой", чья проблема разыгрывается, вторая "вспомогательное "эго", человек, помогающий герою решить проблему, третья лицо, обеспечивающее положительное решение ситуации "героя", четвертая лицо, встречающееся с трудностями в определении ценностей, пятая "ар-

битр" ситуации и шестая "сателлит" лицо, зависимое и сопровождающее одну из пяти указанных ролей.
Ролевое взаимодействие проходит три фазы:

1) начальные приготовления к проигрыванию ситуации;

2) кристаллизация группы и коллектива, "разминка" и определение "протагониста", импровизация или инсценизация конфликта;

3) дискуссия с рекомендациями по перестройке структуры роли и поведения в группе и обществе.

Темы, выбираемые для ролевой инсценизации, не были чрезмерно приземлены, создавались на основе опыта участников, без директивного ограничения мечтаний и фантазирования. Их те мы отражали общий эмоциональный климат группы и социометрический статус ее участников. На роль "протагониста" назначалось обычно лицо, пользующееся авторитетом и популярностью, находчивостью, жизненным опытом, некоторыми специальными психическими свойствами и т. Сцена должна быть просторной, круглой, но не очень большой, сценический материал кратким, но "психотерапевтически" насыщенным. Сам психотерапевт является в основном наблюдателем, он начинает участвовать в представлении более активно лишь на третьей фазе работы: дает существенные рекомендации, но не готовые рецепты, направляет ход дискуссии на получение существенной воспитательной информации. Правда, в некоторых случаях он может быть активным, но не авторитарно директивным, и то лишь тогда, когда нарушаются логика корректировочной процедуры и смысл ролевого воздействия. Иногда ему следует и во время дискуссии "не навязывать своего мнения". Сеанс может проводиться одноразово и многократно, особенно в двух случаях: при необходимости переделать какой либо отрицательной зафиксировавшийся стереотип и с адаптационной целью. Возможно "дозированное" проведение игровой процедуры с постепенным усложнением ролевых задач.

Благодаря использованию ролевых функций игровое общение позволяет личности адаптироваться к сложному миру людей и вещей, создает положительный "психологический баланс" между личностью и общностью. Ролевая игра также дает возможность правильно ориентироваться в экстремальных ситуациях, способствует

выработке навыков общения и устранение дезадаптивных форм реагирования.

Глава 11
СУГГЕСТОЛОГИЯ
И СУГГЕСТОПЕДИЯ

Основоположником этого направления в психологии и педагогике является болгарский психогигиенист ГЛозанов.

В переводе на русский язык суггестия означает внушение. Под внушением следует понимать не обыденный синоним с приказанием угрозы и строгого взыскания в случае невыполнения.

Психологическая наука определяет внушение как форму межличностного общения, при которой суггеренд пассивно и непроизвольно, без обдумывания, усваивает идеи, высказанные суггестором, и выполняет без борьбы мотивов его задания. Суггестором называется личность, осуществляющая внушение, суггерендом же личность, являющаяся объектом суггестии. В случае выше разбиравшейся методики аутогенной тренировки, как и при всех вариантах и приемах практического самовнушения, суггеренд и суггестор объединены в одном лице. Широко известен врачебный вид суггестии, называемый гипнозом (в переводе с греческого "гипноз" означает "сон").

Гипноз редко применяется для психорегуляции творческой деятельности, ибо творящий в этом случае лишен основной цели творчества самоактуализации. Но как вспомогательный способ регуляции психического состояния, особенно показан лицам с функциональными расстройствами нервной системы (бессонница, повышенный невротизм и т.п.). Гипноз проводится только лицами, имеющими медицинское образование, лучше специалистами: врачами психиатрами или психотерапевтами.

В отличие от врачебной суггестии (а), существует и понятие педагогического внушения (б). (См. в этой же главе далее раздел суггестопедия).

а) Гипносуггестия. Цель применения гипноза с помощью внушений в тормозном статусе мозга, в котором снимается критичность психики, достигнуть состояния "особой открытости" и податливости к внушающему действию слова и провести регуляцию психического состояния.

Задача гипносуггестии облегчить внушающее действие слов психолога для мобилизации творческого состояния. Методы гипносуггестпи разнообразны, существует, например, метод воздействия преимущественно на зрительный анализатор, но как правило, методы комбинируются, а начинать рекомендуется с воздействия на зрительный анализатор, чтобы вызвать блестящими предметами (шариком, молоточком) утомление зрительного анализатора и привести к некоему сомнолентному сновидному состоянию, которое затем усиливается словесными внушениями, адресованными в основном к слуховому и кинестетическому аппарату. Важна последовательность внушений, адресуемых затем к различным органам и системам. Нарушение этой последовательности ведет к расстройству психологического комфорта, обязательного для последующих мотивированных внушений, направленных на содержательную сторону деятельности суггеренда. Кроме того, соблюдение этой последовательности способствует беспрепятственному наступлению гипнотического состояний. Система проведения усыпляющих внушений может быть представлена следующим образом.*

* После массовых сеансов психотерапии по телевидению (Аи.Кашпировский) вряд ли следует бояться публикации формул гипноза,

1, Установка на принятие позы: "Итак, устроились удобно, легли хорошо и как только вы закрыли глаза, так сразу же приятное чувство расслабленности и дремоты охватило целиком и полностью, оно вызвал) желание заснуть".

2. Отключение от личных переживаний: "в голове появляется туман, мысли приятно спутались в голове, они постепенно исчезают".

3. Отключение от окружающего: "окружающие шумы, звуки и разговоры становятся безразличными для вас, они постепенно перестают доноситься до вас, не беспокоят и не интересуют".

4. Адресовка внушений к кинестетическому анализатору: "мышцы туловища, рук и ног расслабляются; в них больше нет ни малейшего напряжения, веки совсем отяжелели, слиплись".

5. Внушения, адресуемые к дыхательному аппарату: "дыхание стало ровным, спокойным, еще болев глубоким..."

6. Адресация внушений к сердечно-сосудистой системе: "сердце работает ровно, спокойно, приятно, теплота разливается по всему телу".

7. Словесные сигналы усыпления: "ничто не мешает наступающей дремоте, наступающему сну. Сон необходим, это сон лечебный, и все глубже, все крепче вы засыпаете",

8. Внушения, адресуемые к общему тонусу: "состояние покоя и отдыха нарастает... приятное чувство истомы, оцепенения и сонливости все усиливается".

9. Внушения, адресуемые непосредственно ко второй сигнальной системе: "мысли приятно спутались в голове... забыты все тревоги, все волнения дня, они улетели прочь... все окружающее безразлично для вас",

10, Формирование зоны рапорта: "слышен только мой голос... каждое мое слово глубоко западает в ваше сознание...".

Для углубления гипнотического состояния можно использовать ритмический счет. С целью большей очерченности и контурирования ритма мы предпочитаем мотивированное опосредование счета словесной формулировкой. Например, "раз... дремота и сонливость еще глубже охватывает вас...", два... приятным туманом охвачена голова" (рифмование слов также способствует гипнотизации), все хорошо, приятно спокойно отдыхает внутри, три..." и т.д.

Углублению гипнотического сна способствуют также ритмические паузы длительностью в три, пять, десять минут. Более длительная пауза может способствовать утрате гипнотического рапорта и переходу гипноза в естественный сон. Поэтому после углубления гипнотического сна перед формулой лечебных внушений, следует мотивировать сохранение рапорта, чтобы не утратить его: "вы хорошо и внимательно воспринимаете мои слова, нервная система подготовлена для восприятия лечебных внушений..." Для целей активации в формулу педагогических внушений следует вводить элементы мотивированной суггестии. Это возможно и в коллективе, несмотря на разнообразие стимулирующих мотивов у каждого из участников лечебной группы. Технически это осуществляется тактильным установлением индивидуального рапорта (прикосновение ко лбу, к руке испытуемого с применением словесного опосредования: "сейчас я

подойду к каждому из вас, положу руку на лоб и проведу индивидуальное внушение, относящееся к тому, кому я положу руку на лоб". После того, как сформирован рапорт, психолог (врач) шепотом проводит индивидуальное внушение (или по радионаушникам в полный голос) . Перед окончанием гипносуггестии дается установка на более глубокую стадию сна в последующие сеансы: "с каждым последующим сеансом лечебного сна вы будете засыпать все быстрее и глубже". Перед пробуждением надо дать обязательную установку на бодрствование, чтобы после сеанса гипноза испытуемые не ощущали сонливости и каких-либо неприятных ощущений. "Теперь сеанс приближается к окончанию. Я буду считать от пяти до одного и по счету один легко и просто как бы сами откроются глаза и голова будет ясной, светлой, бодрой и работоспособной, весь организм отдохнул, набрался сил, энергии, здоровья, никаких неприятных ощущений испытывать не будете, настроение будет ровное, спокойное, хорошее самочувствие сохранится надолго... Итак, считаю, пять, туман из головы начинает исчезать... - четыре - веки становятся легкими, три... в руках и ногах появляется сила, упругость в мышцах, напряжение, энергия, два... туман из головы исчез совершенно, веки совсем легкие, один... легко и просто открылись глаза, вы бодры, энергичны, работоспособны, голова ясная, готовы к действию".
б) Педагогическое внушение
Оно осуществляется тремя способами.
' 1. Внушение наяву, прямое . .

Цель - мобилизовать психологическую сферу личности человека внушением без применения гипнотических воздействий.

Задача - показать психорегулирующий эффект очно, наяву, не прибегая к косвенным или тормозным методам внушений.

Методика - вначале нужно особыми приемами (как правило методами проверки внушаемости) вызвать состояние сосредоточенного внимания испытуемого и повышения его внушаемости посредством безапелляционного директивного внушения тут же реализуемых воздействий.

Практика - педагог-психолог ставит испытуемого около стены, пристально смотрит ему в глаза, безапелляционно заявляя, что сейчас же он взглядом заставит его упасть назад, туда, к стенке*. Так как это заявление сделано в авторитетной форме, оно, как правило, туг же реализуется. Это повышает сразу же внушаемость испытуемого и авторитет педагога. После чего и может реализовать практически любую программу психорегуляции в зависимости от предложенной педагогом, например, упразднить "лихорадку" перед завтрашним экзаменом.
2. Внушение наяву, косвенное
Цель - мобилизовать психическое состояние с помощью косвен-

* Иногда педагогами применяются менее рискованные приемы авторитарного внушения от 1 лица. Например: "Мои руки расходятся как крылья птицы" или "Раскачиваюсь, ибо я огромный космический маятник".

ных внушений наяву.

Задачи аналогичные предыдущему методу психорегуляции косвенными приемами внушения. Методика аналогична предыдущей, но внушения отличаются тем, что они не безапелляционны, а основываются на каком-то базисе, например, стоящему у стены по стойке "смирно" учащемуся внушается, кроме прямого убеждения - "Завтра ответишь хорошо!" тут же удается косвенное опосредование этого: "Вы готовились к этой встрече. Вы предельно мобилизованы. Кроме того, Вы очень внушаемы, а это очень хорошо, потому что я могу

внушить Вам нужное психологическое состояние. Вы мне доверяете, ибо мои внушения нисколько не противоречат тем, которые Вам нужны и которые предъявляет к Вам". Такие внушения могут проводиться, как прямые, так и косвенные, и самими педагогами.

Л.П.Гримак приводит данные о возможностях моделирования в гипнозе творческих состояний. Так известный американский психолог Стенд и Криппнер (1968) справедливо рассматривает гипнотическое состояние как продуктивное, стимулирующее и мобилизующее творческие процессы. По мнению этого автора гипноз способен интенсивно фокусировать сознание, в результате чего начинают само-восприниматься подпороговые стимулы. Другой зарубежный ученый Бауэре (1967) экспериментально на нескольких группах испытуемых достоверно доказал, что гипнотическое состояние способствует повышению творческих возможностей человека как за счет снятия штампов мышления, выражающихся в привязанности к общепринятым канонам, так и в результате повышения уверенности ("не боги горшки обжигают", "все по плечу").

Гипнолог В-Л.Райков (1969, 1972) показал возможность активизации творческого процесса не только от непосредственной стимуляции творчества словесными (вербальными) формулировками, но и от "предлагаемых обстоятельств", и от образа значимой личности, в которую "перевоплощается" испытуемый.

В экспериментах Н.А.Березанской (1975) получено повышение уровня творческой работоспособности у актеров при вживании их в образ "великого человека".

Например, актер К. направлен по совету психолога, обнаружившего "зажимы" и снижение работоспособности перед киносъемкой. В детстве отличался впечатлительностью, "примерял" к себе различные людские заботы и печали, иногда "западал" на самовнушенных болезненных проявлениях и ощущал их со стороны различных внутренних органов. Начал "прислушиваться" к себе, несколько раз испытывал "почти реальный до ужаса и до появления мурашек страх умереть".

Цикличность самочувствия с годами определялась все четче, что стало нарушать трудоспособность. Обратился за психотерапевтической помощью.

По данным психологических исследований обладает высокой самооценкой, спонтанностью, творческой активностью, но не всегда

воспринимает себя благоприятно. Цикличен, эмоционально лабилен, сентиментален, иногда может растрогаться до слез. Наряду с демонстративностью и оптимизмом может давать преходящие депрессивные реакции и полиморфные фобии (например, страх заболеть раком и т.п.). Тонкость восприятия сочетается с мягкостью, мечтательностью, конформностью. Адаптация к людям, которые раздражают, дается ценой значительного нервно-психического напряжения. Обладает повышенной впечатлительностью, внушаемостью, тревожностью, ранимостью, выраженной интуицией. Все неудачи переживает весьма болезненно. После спектакля долго пребывает в образе, не может уснуть. Пришел за психологической консультацией в период после спада настроения в связи с напряженной работой в кино. Учитывая повышенную внушаемость артиста, "гуттаперчивость" и "мимозность" его психики, было решено сразу же начать психогигиеническую работу по оптимизации его работоспособности с гипносуггестии. С первого же сеанса, минуя сомноленцию, погрузился во вторую каталептическую стадию гипнотического сна. И в последующем засыпал в любом положении в стадии с выраженной восковидной ригидностью мышц, переходящий в сомнамбулическую фазу. Делались обще-

укрепляющие внушения, направленные на снятие страхов, на повышение работоспособности, на оптимальную мобилизованность и эмоциональную активность в период съемок. Отметив высокую эффективность гипнотических воздействий на творческую работоспособность, неоднократно на протяжении мескольких лет по мере надобности прибегает к этим средствам.

Проявляет, однако, нежелание переходить на путь собственной психической саморегуляции, не воспринимает других методов психогигиены (аутогенной тренировки, психофизической гимнастики), несколько пассивен в выборе путей самореализации. Сейчас в хорошей форме, активно работает в театре w кино.

Глава 12
РЕЛАКСОПЕДИЯ

Релаксопедией называют теорию и практику решения учебных и воспитательных задач с помощью психической саморегуляции учащихся с применением методов самовнушенного мышечного расслабления (релаксация).

По мнению специалиста в этой области профессора И.Е.Шварца основу релаксации составляет особое состояние учащихся, достигаемое внушением и самовнушением, во время которого школьники приобретают часть знаний, требующих усвоения на репродуктивном уровне. Главное звено релаксопедической системы - релаксопедическое занятие, состоящее из двух частей, психорегулирующей тренировки (собственно релаксация) и введения учебной информации. Релаксопедия основана на активности самого ученика, обеспечивает психогигиенически оздоровительный эффект, решает учебно-дидактические задачи, способствует интенсификации обучения, в то же время наличие бодрого статуса мозга, предполагающего активную переработку действительности с сохранением элементов критики, выгодно отличает релаксацию, как впрочем и вое другие методы осознанного самовоздействия от гипнотического внушения. Весь сеанс занимает не более получаса. В него входят шесть позиций:

1 - принятие удобной позы, сосредоточение на голосе учителя - 2-3 минуты

2 - ввод в состояние физического покоя - 5-6 минут

3 - ввод в состояние психического покоя - 7-8 минут

4 - выработка ощущения тяжести правой руки - 7-8 минут

5 - выработка ощущения тепла в правой руке - 7-8 минут

6 - вывод из состояния релаксации - 2-3 минуты

Последующие сеансы в силу выработки условного рефлекса на голос педагога и в связи с овладением элементами релаксации, удалось все меньше тратить времеми на психорегулирующую тренировку и больше времени отводить на ввод учебной информации.

Последовательность элементов психорегуляции надо соблюдать обязательно для достижения педагогом, проводящим репаксопедическое занятие нужного эффекта, фразы могут варьироваться.

По данным И.Е.Шварца и А.С.Новоселовой, хороший результат у учащихся был получен при использовании варианта формул психорегуляции, создающих основу для ярких образных представлений. Некоторые из этих формул, хотя и выглядят наивно, но они оказали

существенный психорегулирующий эффект, так как наиболее приближены к мышлению учащегося юноши.

я лежу на берегу реки в лесу
журчит вода, поют птицы
шумит листва деревьев.
я спокоен

я лежу на спине, смотрю в голубое небо.
там плывут облака.

надо мной качаются верхушки деревьев.
я слушаю успокаивающий шум леса,
я как будто повис в воздухе.
будто нахожусь в состоянии невесомости.
...у меня такое ощущение, будто я растаял.
моя правая рука погружена в нагретый солнцем песок.
песок нагревает правую руку.

После такой релаксации педагог может ввести нужную учебную информацию.

При чтении соответствующей литературы и при накоплении опыта практически каждый педагог может научиться проводить релаксопедическое обучение. Осложнений не бывает. Иногда учащиеся несерьезно или рассеянно относятся к занятию, но и это поправимо. Тогда

надо императивным внушением счять неуместную улыбку и стимулировать сосредоточенность у школьников формулами: "Никакой критики. Внимание. Спокойствие*. Для лучшей сосредоточенности представьте сейчас прохладу во лбу. Словно свежий ветерок овевает кожу лба. Лоб приятно прохладен. Внимание!" Кроме вызывания ощущения прохлады во лбу, иногда повторение формул способствует улучшению сосредоточенности учащихся. Поощрение также оказывается положительным стимулом овладения аутотренингом, релаксацией "работается правильно, так же и продолжайте! сейчас вы достигли нужного состояния, физического и психического покоя, нервная система хорошо подготовлена для восприятия учебной программы..."

Оптимизация интереса к обучению может происходить при вводе следующих формул самовнушения (аутосуггестии): "Я уверен в себе", "Я хорошо усвоил и помню учебную программу", "Я люблю заниматься этим предметом", "Я охотно сажусь за выполнение домашних заданий". Вое это способствует активизации умственной деятельности учащихся, ускоренному усвоению больших объемов информации, проходящей на фоне улучшения функционального состояния нервной системы вследствие релаксации.

Глава 13
ПОДПОРОГОВЫЕ (СУБСЕНСОРНЫЕ) ВОЗДЕЙСТВИЯ

Как известно, человеческий мозг реагирует на все вcгречающиеся в природе раздражители. Некоторые анализаторы высших нервных аппаратов достигли высокого совершенства, дифференциации и развития. Однако современная физика и химия выявили новые формы энергии, которые прямо не доступны органам чувств человека. Ультразвуковые колебания, например, улавливаются летучей мышью, но лежат за пределами восприятия человеческого слуха. Человек не ощущает и не видит ультрафиолетовых лучей, а муравьи их воспринимают своим зрением. Таким образом, отдельные раздражители внешней среды оказываются вне порога восприятия наших нервных приборов, но от этого не прекращается их действие на человека. Такие раздражители называют подпороговыми, а их непрямое восприятие и действие на организм сублиминальным, или субсензорным.

Неосознаваемый информационный поток, поступающий по интуитивным, подпороговым путям, отражается и на ходе сознательной психической активности, незаметно влияя на принятие решений и мотивы человеческого поведения.

Профессор Ф.В.Бассин, автор известной книги "Проблемы бессознательного" (1968) установил электрофизиологические проявления сновидных состояний сознания, отражающих не Только основную, жизненно необходимую активность нервной ткани, но и отношение их к неосознаваемой переработке информации. Этим объясняет-

ся описываемая американским ученым Норманом Диксоном неосознаваемая реакция спящего человека на свое имя или на символические псевдонимы знакомых только ему людей.

Всем известно, что при внезапном падении, за доли секунды производится множество относительно целесообразных действий, образующихся с желанием падающего сохранить себя и падающий предмет от повреждения. Неосознаваемая психическая активность при регулировании этих действий оказывается более быстрой и целесообразной, чем в том случае, если бы все двигательные акты надо было осознать и осмыслить.

Сокращенные формулы мышления, готовые понятия, тонкие двигательные акты и другие виды деятельности могут осуществляться благодаря автоматизации и погружению большей части промежуточных этапов в сферу неосознаваемой психической активности.

Врачам-психиатрам приходится встречаться с нарушениями этой автоматизации в клинике. Тем более понятно значение ее в нормальном течении всех жизненных отправлений. Дезавтоматизация наступает, например, при так называемой психастении, при неврозах навязчивых состояний, когда укороченные двигательные формулы нецелесообразно удлиняются и больной вынужден болезненно перерабатывать все то, что раньше осуществлялось "вне сознания". Такой человек начинает заниматься "умственной жвачкой", страдальчески ища ответа, отчего синее не красное, а легкое - не тяжелое.

В силу чрезмерно развитой аналитичности и критики такие лица мало и трудно поддаются обычному словесному и гипнотическому внушению. Однако им помогает субсензорная подача психотерапевтических формулировок, на преодоление, раскрытие и использование в учебной практике резервных возможностей человеческой психики.

Изучение сублимимального восприятия достаточно интенсивно осуществляется нетолько в связи с воздействием на слуховой, но и на зрительный анализатор. В этой области имеются не только важные теоретические изыскания, но и практические рекомендации.

Таблица цветовых чисел, составленная окулистом профессором Е.Б.Рабкиным, широко известна не только в нашей стране, но и за рубежом. Она используется для профессионального отбора водителей автомобильного и железнодорожного транспорта. С помощью результатов прочтения цифр, составленных из субсензорных цветовых пятен, удается практически выявить аномалии цветового зрения, что весьма важно для профотбора.

Исследования психических воздействий на автоматизмы и подсознательные факторы в условиях подпороговой подачи внушений, нашли свое применение в практике зарубежных рекламных фильмов. Известный харьковский психотерапевт профессор И.З.Вельвовский и московский кинорежиссер М.Е.Марков* проводили экспери-

* Студентам на практических занятиях демонстрируется подпороговый фильм М. Маркова "Отдых, отдых..."

ментально-исследовательскую работу по выявлению условий видео-психотерапевтичеоких воздействий, а именно: действенность числа воздействий в секунду, фона зрительных воздействий и др. Испытывалось восприятие письменных знаков различных цветов и яркостей, различных шрифтов. Первые эксперименты показали, что имеется группа зрителей, совершенно не осознающая наличия надписи, другая группа различает надписи определенного цвета на определенном фоне. Третья группа из семисот промелькнувших на экране слов опознает только десять из них. Эти эксперименты реализовались не только у неискушенных в кино зрителей, но и у профессиональных работников кино, привыкших улавливать малейшие детали. Знание факта, что надпись сделана, усиливает ее осознание. Но и при этом не воспринимаются и не осознаются все надписи, а только малая их часть.

Диксон Норман видит лишь теоретический интерес в том, что сублиминальные раздражители "вызывают семантически увязанную реакцию". Однако семантизация неосознаваемых звуковых, словесных раздражителей важна и для практики психотерапии. Обычно в формулировку аутогенной тренировки и гипносуггестии включаются вызывание тяжести в мышцах и во всем теле. Практически опыт психолингвистического построения формул внушений показывает необходимость снятия формулировки тяжести в связи с тем, что она несет в себе неосознаваемую "семантическую нагрузку" с ассоциациями, мешающими приятному самочувствию: "невыносимая, непосильная, страшная, неподъемная, ужасная, непреодолимая, давящая, гнетудая, всеподавляюшая, немилосердная и др.".

В литературе имеется масса классических примеров (в частности, в поэзии А.Блока), где носителем семантики является звук, но только правильно организованный и находящийся р "вещественной" части слова. Не случайно М.М.Пришвин говорил, что "языковой образ - указательный палец в сторону смысла". Такой звуковой сдвиг через неосознаваемую психическую активность влияет и на смысловую часть формулы внушений.

Безусловно, подпороговые воздействия сублиминальных раздражителей не безграничны, ибо они, как считает Диксон Норман, "не способны изменить укоренившейся привычки". Вряд ли только привычкой можно объяснить довольно частую неэффективность подобной терапии. Ведь если допусгить, что человек реагировал бы на разнообразные и многочисленные психические воздействия окружающего мира несознательно, он стал бы беспомощной марионеткой случайности.

Существуют не столько субъективные причины к ограничению безграничного влияния неосознаваемых факторов на человека, сколько объективно существующие защитные механизмы личности, выработанные эволюционно в процессе приспособления человека к внешней среде. Объяснение этому факту дано болгарским ученым Г.Лозановым, исследовавшим так называемые антисуггестивные барьеры, то

есть выработанные личностью адаптационные психические средства борьбы против внешних вредных воздействий.

И первым таким барьером является сознательное критическое мышление человека. Когда внушение с большей или меньшей долей сознательности попадает в поле критического мышления, оно внимательно и всесторонне обсуждается, прежде чем будет принято личностью или отброшено.

Даже у маленького ребенка до полного развития критического мышления есть защитный механизм - известный барьер, который отбрасывает все, что не создает чувства доверия. Наконец, кроме логического и чувственного барьеров существует третий - этический. Экспериментально доказано, что внушения, противоречащие морально-этическим принципам личности, не реализуются. Из истории психотерапии известно, что загипнотизированной роте солдат Вестерштранд (немецкий гипнолог) не смог внушить стрельбу по своим командирам.

Другой пример. Знаменитый французский гипнолог Бернгейм под гипнозом отдавал нотариусу приказ украсть из сейфа деньги. И также безуспешно.

Процесс внушения является проявлением борьбы между внушением и контрвнушением. Диалектическая взаимосвязь осуществляется благодаря антисуггестивным барьерам.

Существование вышеуказанных трех антисуггестивных барьеров биологически целесообразно, ибо в противном случае человеческая личность была бы легко доступна для всякого рода внушений. А это подвергло бы чрезвычайной опасности ее психологическое и физическое состояние.

Глава 14
ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МУЗЫКИ

Цель - снятие нервно-эмоционального перенапряжения, ускорение восстановительных процессов в организме, ритмическая и эмоциональная настройка учащихся, усиление оптимизации и координированности и выразительности движений. Применяется чаще всего на занятиях по сценическому движению.*

Задача - используя музыку в качестве фона или с функциональной целью настройки, активирования или успокоения, усилить в степени психологический эффект психорегуляции. Отсюда понятно, что музыка используется как дополнительное, а не основное, решающее звено в системе психорегуляции.

Методика зависит от конкретного вида творческой деятельности, а также от индивидуального опыта личности ("на вкус и цвет друзей нет"). Все же можно путем социо- и психологического опроса выя-

Методика разработана спортивным психологом Б.Каджаспировым.

вить предпочтительную музыку и составить какую-то общую программу.

Практика - возможно применение музыки для озвучивания учебно-тренировочных занятий, что и является приемлемым и, пожалуй, наиболее частым видом использования ее. Можно использовать "следовую" тренировку, когда акгер воспроизводит в памяти понравившийся ему мотив как для настройки, так и для снятия утомления. Характер музыки и цели при этом различны. Музыку следует использовать в тех частях учебно-тренировочного занятия, которые не требуют активного внимания учащегося, чтобы не отвлекать его, например, от разучивания новых элементов. К таким часгям занятий относится совершенствование автоматизированных технических действий в основной и заключительной части занятия (разминки, пробежки).
а) Встречная музыка

Начинается за пятнадцать минут до учебного занятия, кончается

по сигналу начала занятия.

Цель - поднять настроение: эмоционально возбудить учащихся и отключить от нежелательных психологических помех, привнесенных с улицы, настроить на предстоящие занятия. Музыка должна быть насыщена бодрыми, энергичными ритмами, написанными в быстром темпе - аллегро или в умеренном темпе модератто. Возможно использование песен, несущих смысловую нагрузку. Например: "Трус - не играет в хоккей" (А.Пахмутова на слова С.Гребенникова и Н.Добронравова).

б) Музыка врабатывания

начинается через пять-семь минут после сигнала о начале занятия, аккорды строятся на мажорном (большой терции) звучании и продолжается минут двадцать в подготовительной части занятий. Цель - настройка двигательного анализатора на рабочий ритм учебно-тренировочного процесса. В целях ускорения врабатывания предпочтительный темп аллегро, виво (виваче), престо; модератто, более быстрые мелодии и метроритмические акценты предназначены для выполнения их на фоне подскоков, бега, специальных и темповых упражнений.

Вначале музыка дается с понятным текстом, а затем на иностранном языке, чтобы не отвлекать от занятия или музыка без слов (инструментальная). Музыка продолжает свое воздействие через ритм, активирующий психомоторику учащихся. Здесь могут применяться следующие произведения песенного жанра (данные психолога Б.Каджаспирова): "Шагает гвардия спортивная" (музыка Сигизмунда Каца, слова В.Малкова) или песенка велосипедистов (музыка Тримелоса, слова П.Вяткина), "Червона рута" (В.Ивасюк). Иностранные песни ("Когда я покидаю Кубу" или "Облади-Облада") Дж.Леннона и П.Маккартни, "Пой гитара" (Т.Попа), Инструментальные - Весенняя прогулка (Уоррен),Танцуй со мной (Лебик-Чолик), Плясовой напев (А.Владимирцов, Глеб Горбовский).

в) Лидирующая музыка применяется один раз в неделю во избежание перенасыщения и лишь тогда, когда педагог предлагает выполнить какой-нибудь прием подряд несколько десятков раз для совершенствования автоматизированного компонента сознательной деятельности. Продолжительность звучания - десять минут.

Цель - использование музыки в качестве ритмостимулятора или в качестве приятного звуколидера, к которому студенты приспосабливают свою ритмику для отработки движений, музыкальные ритмы подбираются и психологом в зависимости от рисунка выполняемых действий и от темпа работы. Произведения, чтобы не отвлекать внимания, даются в инструментальной обработке, музыка является как бы фоновой, в этом ее функциональное значение - она должна быть приятна и легка для слуха, но требовать внимания на уровне непроизвольности его, тембр приятный, а громкость несколько ниже уровневой.
Произведения:

Калинка (инстр. обработка нар.песни)
Хоппель-поппель (Петерсон)
Халли-галли (Х.Оппенгеймер) и др.
г) Успокаивающая музыка

Цель - снятие утомления, достижение нейро-седативного эффекта, должна быть спокойной, мелодичной с мягким музыкальным рисунком - пенье птиц, шелест колосьев, весенняя капель, журчание ручья, шум моря, водопада.

Мелодия в темпе "ларго", "ленто", "адажио", "анданте"; хорошо сочетается пенье птиц или музыка раннего преклассицизма (Перселл, Бах, Вивальди), классицизма (Бах) с релаксацией или суггестией.

д) Заключительная (провожающая) музыка
Длительность 10-15 минут, после принятия душа и до ухода студентов с занятия.

Цель - ускорение процессов восстановления, переключение внимания. Темп - анданте, модератто, мелодия должна быть насыщена свежей диатоникой, с активными живыми метроритмическими акцентуациями, можно использовать и песни, марши - "Не плачь девчонка" (В.Шаинский, В.Харитонов), "Свободный вечер" (Д.Тухманов, М.Ножкин).

Различают следующие варианты назначения функциональной музыкальной психорегуляции:

а) Музыкальное сопровождение. Соответствующий музыкальный материал используется для вызывания установки на воображение ситуаций или используется как фон с функциональным назначением музыки.

Например, Григ - 1 часть сюиты из музыки к "Пер Гюнту" или Вивальди - скрипичные концерты.

б) Эксплоративная музыка - в основном грустно-лирическая, направленная на вскрытие (эксплорацию) задержанных эмоций. Бетхо-

вен - концерт для скрипки с оркестром. Шуберт - неоконченная симфония.

в) Лирико-медитативная музыка для размышлений и сосредоточения.

Например, Шопен - центральные части фортепианных концертов и ноктюрнов, Прокофьев - 7 симфония, 1 и III части.

г) Коммуникативная функциональная музыка - это групповое прослушивание музыкальных произведений, направленных на поддержку взаимных контактов, взаимопонимание и доверие в группе. Совместное прослушивание и публичное переживание могут быть источником обмена эмоциональными впечатлениями, преодоления ранее бывшего недоверия, обнаружения сковывающихся ранее эмоций напряженности.

Характер произведений связан с позитивными активирующими эффектами: например, Дворжак - 9 симфония, II часть.

д) Психорегулируюшая музыка чаще используется при релаксации или в качестве сопровождения аутогенной тренировки. Для этого достигается музыка в умеренном темпе, лирикоромантическая или спокойная.

Бах - прелюдии и хоралы, органные фуги
Моцарт - "Маленькая ночная серенада"
Большую умиротворенность и успокоение вызывали следующие произведения:

Бетховен - "пасторальная" симфония
Брамс - серенада
Шопен - экспромты, прелюдии
Дебюсси - фортепианные арабески "Фауна" и "Море".

Глава 15

СОЦИТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ПРИЕМ ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ И ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В фоновых исследованиях студентов театрального института, обратившихся за психопрофилактической помощью, удовлетворенность взаимоотношениями при опросе высказали только 40% обследованных студентов. Учитывая деструктивное действие неудовлетворения афилиативных потребностей на личность студентов и на их учебную деятельность (А.В.Петровский, Я.Л.Коломинский, А.Г.Ковалев, Ю.Н.-Емельянов, Ю.М.Орлов, Ю.Л.Ханин и др.) нами был разработан специальный социотерапевтический прием - "рокировки социометрического статуса", представляющий собой вариант формирующего эксперимента по организации социометрически благоприятных сочетаний в учебной группе, вследствие которого происходил личностно-корригирующий эффект и повышение результативности учебной деятельности в пределах одного балла.
Создание психологического климата обеспечивает оптимальную

психологическую совместимость учащихся и гомфотерность группы.

Проведение двухучебных (26 студентов) экспериментов с "рокировкой социометрического статуса" не только привело к улучшению оценки взаимоотношений в группах удовлетворительно 67% вместо 40% ранее, но к повышению восприимчивости студентов к воспитательным воздействиям, что отмечалось преподавателями в т.н. "отзыве о работе студентов", а также к повышению эффективности обучения в обеих экспериментальных группах в среднем на 0,9 балла.

Огромное влияние на величину эффекта деятельности личности оказывают не только ее деловые качества, но и коммуникативные свойства.

Представление о личности интегрирует в себе и понятие о ее нерасторжимом единстве с окружающей средой, со сложной системой интерперсональных отношений и взаимодействий в студенческой среде.

Изменение самооценки, отношения к себе, к своему поведению, к окружающей среде является важным элементом психогигиенических мероприятий, лежащих в основе ресоциализации личности.

Психогигиеническая система организованного влияния на личность обучающегося и его микросоциальное окружение активизирует защитные компенсаторные механизмы, способствует восстановлению эмоционально-волевого равновесия, влияет на перестройку системы 'отношений, потребности мотивационной сферы личности, мировоззренческих установок, нахождения приемлемой индивидуальной позиции в жизни. Система психогигиенических мероприятий в вузе имеет целью организацию "психического" оздоровления обстановки, направляющей и активизирующей защитно-компенсаторные механизмы личности, а иногда и формирующей их заново.

Таким образом, проблема построения правильных взаимоотношений в студенческих группах не только является важным способом интеграции личности в микроооциальном окружении, но может также оказывать свое конструктивное воздействие на всю группу в целом, а в частности и на повышение эффективности учебной деятельности.

Социотерапевтическая эффективность предложенной нами методики рокировки социометрического статуса в основном сказалась в

возрастании социальной уверенности личности в оптимизации учебной деятельности при дезадаптивных состояниях, методика проста, она не требует овладения специальными приемами психотерапии, ее может проводить любой педагог, и подтверждает справедливость следующего утверждения ленинградского психиатра, профессора С.Б.Семичова: "Профилактические мероприятия при предболезненных расстройствах не всегда требуют, чтобы они адресовались прямо к индивиду. Они могут носить опосредованный характер, где объектом для превентивных мер становится не сам индивид, а та социальная группа, членом которой он является" (1987, С.151).

Глава 16
ТЕАТРАЛИЗОВАННАЯ ФОРМА ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ

К театрализованным формам психопрофилактики могут быть отнесены методы психотерапевтической драматизации, имагопсихотерапия, ролевые варианты актерской "психотехники" и др. Под театрализацией понимается комплексная система использования всех выразительных средств искусства на основе драматического сценария для целостного воздействия на личность участника социального общения (Н.С.Колутьбов, Г.И.Ярлыков, 1983).

От театрализации (на сцене) отличают драматизацию (в жизни), система же ролей "являет собой материализацию конфликта и сценария в конкретных действиях и поступках взаимодействующих субъектов" (Д.В.Ольшанский, Г.И.Ярлыков, 1984).

Вариантами театрализованной психотерапии можно считать и приемы имагопсихотерапии, которые в наибольшей степени разрабатывались старейшим ленинградским психотерапевтом И.Е.Вольпертом. Суть их - в использовании одного из элементов театральной психотехники - воображения и мысленного воспроизведения положительного образа. Существенный лечебный эффект (по И.Е.Вольлерту) получается только при активном воспроизведении некоторого терапевтического показанного образа с вовлечением в этот процесс всей психомоторной сферы личности. Устанавливая спокойный образ, тренируясь во внешне уравновешенном поведении, тренирующийся человек вырабатывает у себя доминанту, затормаживающую невротические установки.

Приемы имагопсихогигиены заключаются в усвоении каждым человеком привычки к мысленному воспроизведению некоторого возвышенного образа или комплекса образов, способных служить опорой в жизни, источником активирующего воодушевления. Этот вариант психопрофилактики некоторыми своими гранями соприкасается с аутогенной тренировкой, особенно с ее высшими "моделями воображения" (И.Шультц, В.Кречмер, Г.С.Беляев) и методами психотерапии "через миросозерцание" (А.И.Яроцкий, 1904, 1917).

Ленинградские ученые Л.Г.Первов, О.В.Владимирская, Л.Н.Коптев указывают, что театрализованные варианты связаны с особым значением эмоциональных факторов и благотворным влиянием сценических позитивных переживаний в корректировке поведения и переживаний человека. При использовании ролевой игры благодаря возможной смене ролей человек может "отчуждаться" от реальной и непродуктивной роли, рефлексивно оценить себя "со стороны", аккумулируя лишь положительное. Коррекция поведения с помощью театрализованных средств психотерапии основана на использовании эффектов социальной психологии. Отклонения в поведении, возникшие в определенных микросоциальных условиях, не могут быть выправлены вне коллектива, представляющего возможность тренировки группового взаимодействия и формирования адаптивного поведения у лиц с нарушениями и деформациями общения.

Создание через "физическое действие" по Станиславскому "психологического рисунка роли" человека, определяет новый стиль поведения, свободный от прежней дезинтегративности. Ролевая психотерапия может способствовать адаптации в психо-эмоциональном перенапряжении, к различного рода экстремальным и стрессовым воздействиям на человека, тренингу общения, коллективному обогащению межличностного взаимодействия, который раскрывает творческие возможности личности, предрасполагая к более свободному гармоническому развитию личности.

В связи с этим возникла задача применения методики театрализованной психотерапии для целей психопрофилактики бытового пьянства в студенческой среде.

Академик О.В.Кербиков, подвергнув острой критике методологию социальной психологии и психоаналитические концепции Дж.Морено, подчеркнул в то же время целесообразность и необходимость социально-психологических и микросоциологических исследований в психиатрической клинике, в частности, для лечения и психопрофилактики бытового пьянства и алкоголизма (1965).

"В наших условиях особенности алкоголизма как социального явления..., - писал О.В.Кербиков еще в 1965 году, состоит в том, что они произрастают не из корней, глубоко заложенных в самой природе общества, а в некоторых особенностях "малых групп". Их природа социально-психологическая - традиции, привычки, типы и формы межлюдских отношений, свойственные некоторым малым социальным коллективам".* (1965, с.7) Такой же принцип подхода мы считаем возможным и по отношению к предложенному Морено методу психотерапевтического воздействия, опосредованного театрализованным представлением.

Не разделяя психоаналитических концепций механизмов воздействия психодрамы (необходимость обязательного отреагирования и

Кербиков О.В. Вестник АМН СССР. 4965. М' 1, с.7.

морального обнажения), мы считаем возможным применение "ролевой психотерапии" при ряде психических расстройств. Как указывается в "Философской энциклопедии" (1964), охарактеризовать личность можно только через "ее основные роли, в исполнении которых проявляется ее индивидуальность. Определение объективной структуры личности как совокупности всех ее ролей подчеркивает зависимость личности от других индивидов и социального целого".** (с. 196) Поэтому основным механизмом ролевой психотерапии мы сочли не динамику психоаналитических комплексов, а апелляцию к ролевым функциям личности, понимая роль как социально-психологическое функциональное формирование данной личности с определенной, свойственной ей символической репрезентацией.

Для ролевого варианта театрализованной психопрофилактики нами использовалась инсценировка по книге Г.Шошмина "Возвращение к жизни".

При этом были усугублены ятрогенирующие эффекты с розыгрышем ситуации делирия у "главного героя" и последовавшего суицида. "Аудитория зрителей" состояла из студентов, приверженных к бытовому пьянству или злоупотребляющих алкоголем. Психотерапевт выступал в роли ведущего (читал текст "от автора").

Спектакль был показан в восьми различных аудиториях с общим количеством более 2000 студентов театральных вузов. Применялась техника "дублирования" ролей с использованием в качестве "акте-

ров" сменяющих друг друга "зрителей". Тем самым достигалась интеграция "актеров" и "зрителей", способствующая более эмоциональному восприятию инсценировки.

Отсутствие "занавеса", непротивопоставление "зрителей" "актерам "способствовало эффекту "перенесения" роли и "идентификации" некоторых "зрителей" с героями. Это выяснялось и экспериментально-психологическими исследованиями.

Даже спустя несколько дней после спектакля у студентов, просмотревших его, наблюдалось удлинение латентного периода речевых реакций на слова-аффектогенные раздражители, заимствованные из текста инсценировки ("Ты падаль, падаль, а не человек"). Это свидетельствовало о том, что студенты не остались равнодушными к "спектаклю", а, наоборот, эмоционально вовлеченными, а методика социального эксперимента послужили своего рода "детектором лжи", выявившим, у кого из студентов возникли эмоциональные затруднения.

Розданные после спектакля анкеты содержали следующие вопросы:

1. Какие чувства вызывает лечебный спектакль?

2. В какой образ Вы "вживаетесь", какому герою сочувствуете?

3. Какой образ отталкивает и Вы чувствуете к нему неприязнь, отчуждение?

* Философская энциклопедия. М., 1964. Т.3, с. 196.

4. Какого героя Вам хотелось бы сыграть в лечебном спектакле? Психопрофилактический смысл постановки определяется уже тем, что при повторном просмотре его и вторичном анкетировании наблюдалось вдвое больше (75% от числа смотревших) разумных форм отношения к герою с одновременным отчуждением от роли, с критическим отношением к роли и к своему прошлому, со стремлением сыграть положительного героя. У 25% наблюдались отрицательные прогностические феномены, такие как гипертрофия "отчуждения", означаюшэя эмоциональное уплощение, неспособность к эмоциональной близости, предполагающей элементарное сочувствие и "вживание" в роль (эмдатию). Сюда же мы отнесли и чрезмерную идентификацию с героем без сохранения определенной дистанции, отсутствие которой предполагает некритичность к своему поведению и к злоупотреблению алкоголем.

Более отчетливо проявились замаскированные, как положительные, так и отрицательные отношения к алкоголю, почти втрое возросло отрицательное отношение к нему.

Лечебно-профилактический эффект психотерапевтической драматизации был связан с осознанием и прочувствованием играемой роли в отличие от зарубежных методов "психодрамы", апеллирующих к бессознательному отреагированию агрессивных тенденций личности (Слевсон С.Р., 1954; Штранау, Шварцман, Эткин, 1957). Показ мрачных периодов жизни алкоголика, усиленный диссонирующими музыкальными звучаниями, способствует нарушению обычного восприятия и "аудитория" оказывается психофизиологически подготовленной к стрессопсихотерапии, где все внушения на фоне расшатанного гомеостаза уже воспринимаются не как назойливая унылая расхожая публицистика, а остро эмоционально, с большим суггестивным эффектом (В.Е.Рожнов, 1983).

Театрализованные приемы могут оказывать также и прогностическими способами выявления эмоциональной установки на противоалкогольное поведение или на отсутствие ее. В противовес сухой и рассудочной дидактике, которую студенты плохо воспринимают, театрализованные формы являются вспомогательным методом психотерапии и психогигиенической работы, эмоционально склоняющей личность к исполнению положительных жизненных ролей.

Глава 17
ЭЛЕМЕНТЫ ТРЕНИНГА АКТЕРСКОЙ ПСИХОТЕХНИКИ

Метод физических действий является основной частью системы К.С.Станиславского. Не случайно он говорил своим ученикам в оперно-драматической студии (стенограмма беседы от 9 ноября 1936 г.): "Тот, кто выполняет маленькие физические действия, тот знает уже половину системы". В важности и эффективности этого метода и всех его элементов мы убедились при работе со студентами.

Все, кто был приобщен к опыту театральной педагогики, и многие авторы, являющиеся профессиональными специалистами в методе физических действий (Г.Кристи, Б.Е.Захава и др.), свидетельствуют о необходимости для органического выполнения физических действий начинать с настройки к действию и с приема "снятия мышечных зажимов". Настройка к действию фактически присутствует в системе общепедагогических воздействий, но не выделяется в отдельную подструктуру, как у Станиславского, система которого включает все элементы как очень важные, иерархически подчиненные, взаимосвязанные. К "настройке" относятся: внутренняя собранность ученика, организованность, чувство локтя партнера, готовность активно включиться в процесс учебной и творческой работы.

Материалом для "настройки к действию" служит сам процесс урока: при появлении педагога его надо приветствовать вставанием, но не шумно, организованно, эмоционально, быстро, одновременно легко и изящно. Затем учащимся предлагается бесшумно перейти с места на место, переставить мебель, сесть в полукруг, в два ряда, поменяться местами вместе со своими стульями, и, наконец, проделать все это с закрытыми глазами.

Подобные упражнения дисциплинируют учащихся, бесшумность и проделывание физических действий с закрытыми глазами создает некоторую таинственную театральность, а не формально-рабочую атмосферу урока. Далее "пристройка" усложняется: все должны одновременно встать, составив правильный круг, одновременно сесть, проделать все молча, затем под музыку, по команде, по хлопку, потом проделать все под музыку в различном темпе и с изменением характера движений.

Далее каждому члену учебной группы предлагалось в качестве "настройки" на выполнение физических действий спеть песню по собственному выбору. Это "раскрепощало" учащихся, но задания усложнялись с целью тренировки и настройки различных анализаторов (зрительного, слухового, их комбинаций и "перебивок") на выполнение заданий. Например, по одному сигналу надо петь песню вслух, по другому продолжать ее петь про себя, затем петь хором, по сигналу мысленно, по другому сигналу с выделением отдельных голосов. Тренируется настройка на взаимодействие и умение удержать внимание.

Иногда с этими же целями учащимся присваиваются те или иные цифры, и "печатная машинка" начинает работать или отдыхать по хлопку педагога.

В порядке соревнования на быстроту нервных процессов ученики

по сигналу должны проделать комплекс определенных движений, например, коснуться десяти различных предметов, мысленно произвести арифметические действия, перечислить в течение минуты наибольшее количество предметов, находящихся в аудитории, названий городов, имен выдающихся деятелей культуры, подметить новое в облике своих товарищей и, наконец, провести минуту молчания в полной тишине, неподвижности и сосредоточенности при мышечной и психической свободе.

Многим учащимся это сразу не удается, что заставляет последовательно перейти к упражнениям на "преодоление мышечных зажимов".

Мышечное освобождение, в конечном счете, имеет целью снять излишнее волнение, то есть способствует преодолению психической напряженности. Чтобы почувствовать "мышечную свободу", надо по контрасту, сперва напрячь ту или иную группу мышц, а затем почувствовать "мышечную радость" от расслабления их. Учащимся предлагается встать, вытянуть руки вверх, сжать кулаки и набрать дыхание, подняться на носки, напрячь все тело, словно удерживая тяжелый груз, а затем с выдохом расслабить все мышцы, потом посидеть немного в подобранной, но свободной позе с прямой спиной.

Далее в упражнениях на освобождение мышц отыскивается так называемое "нулевое положение", т.е. состояние, отделяющее напряжение от расслабления.

Чтобы найти "нулевое положение", ученики проделывают упражнение отслеживания напряжения мышц, сверху вниз, мышца за мышцей, оценивая их состояние, отыскивают нейтральные ощущения. Прежде всего "нулевое положение" отыскивается на лице: надо "похлопотать" мышцами лица, погримасничать, оценивая напряжение их и расслабление и отыскивая нулевое самочувствие.

У многих учащихся походка и пантомимика угловаты, синкинезии* мышц мешают их свободной пластике, они, что называется, ходят, словно "аршин проглотили". Для снятия этих явлений прорабатываются мышцы туловища, отыскивается пластичная походка.

Чтобы освободить мышцы рук, надо так же начинать тренировку с волевого напряжения и последующего освобождения мышц кисти. Для этого надо сперва напрячь кисть, сжав ее в кулак, затем поработать с мышцами предплечья и плеча, потом добиться ощущений тяжести и расслабления в руке, когда рука свисает как плеть. Лишь в этом случае это упражнение считается исполненным (и педагог периодически проверяет, нет ли напряжения в мышцах рук и нет ли искусственного притворства в том, что рука опущена как плеть, но по-

Синкинезии

дополнительные движения.

настоящему еще не расслаблена). То же самое проделывается потом с другой рукой, потом с обеими руками.

Следующее упражнение на дифференцированное ощущение напряжения и расслабления, например, освободив мышцы правой руки и левой ноги, напрячь левую руку и правую ногу.

Ученики упражняются на "сворачивание" и "разворачивание" движения, как бы пропуская по руке мышечную энергию от плеча к кончикам пальцев, делая затем выразительные жесты: "смотри туда", "вот отсюда".

Упражнения теперь проводятся с психологическим "оправданием" действий: широкий бросок кисти снизу вверх - жест приветствия, а сверху вниз стряхивание налипшего на пальцы теста, сгибание и разгибание пальцев вместе с движением кистей вверх и вниз замешивание теста, а энергичное выбрасывание пальцев вперед - гимнастические пассы и т.п. Кроме "оправдания" мышечное расслабление может сопровождаться упражнением на мысленное представление и сознательное самовнушение (аутотренинг).

1. Тренировка памяти, внимания и воображения "Три кита актерской психотехники"

Методики тренировки памяти осуществлялись по известным правилам и способам "тренинга актерской психотехники", заимствованным из работ К.С.Станиславского, его учеников и последователей (Г.В.Кристи, С.В.Гиппиус, Н.П.Новицкая, Б.Е.Захава) .

Как известно, внимание это такая организация психической деятельности, при которой определенные восприятия, представления, мысли или чувства сознаются отчетливей других, отходящих на второй план или совсем не осознаваемых. В полном согласии с понятиями общей психологии К.С.Станиславский полагал, что внимание проявляется направленностью и сосредоточенностью сознания на определенном объекте. Это и послужило основанием для разработки элементов "тренинга актерской психотехники".

Мы начинаем работу с учащимися с простых задач на внимание, с умения прикрепиться к нужному объекту (И.Я.Судаков)*. Сосредоточение производится на любом объекте, находящемся в учебной комнате (карандаш, чернильный прибор, зеркало), но с обязательным условием выхода на сценические подмостки.

Уже сам по себе выход "на сцену" (пусть условно изготовленную) сопровождается "сценической лихорадкой" или другими формами проявления волнений даже у совершенно здоровых студентов, которые теряются и не могут сосредоточиться на объекте. Еще более кропотливой является работа с учащимися, имеющими сниженную работоспособность.

Итак, учащийся на одну-две минуты рассматривает перед всей группой на сцене предмет (например, стул) и по команде педагога "довольно!" рассказывает, что он смог заметить, какие качества

* Судаков И. Я. Беседы о внутренней технике актера. М, 1969,

предмета он рассмотрел внимательно. С каждым последующим выходом на сцену становится ясным, что учащийся постепенно, но все же планомерно, начинает работать более спокойно и внимательно: он замечает уже подробности предмета и даже классифицирует их, называет цвет предмета, его форму и даже материал, из которого он изготовлен, его составные части, где находится и т.п.

Помимо зрительного внимания, преподаватель тренирует и слуховое внимание: что слышите, какие звуки, откуда они доносятся, какова их дифференциация, природа, местоположение.

Кроме рассмотрения внешних предметов производится так же тренировка на внутреннее сосредоточение - дисциплинировать внимание на какой-то мысли или проблеме с целью всестороннего рассмотрения.

Следующая группа упражнений направлена на тренировку подвижности и переключаемости внимания. Педагог предлагает аудито-

рии сосредоточить внимание на каком-то объекте (например, дверь, окно в учебной аудитории), затем называется другой объект (например, браслет, циферблат на часах испытуемого) и когда сосредоточение произошло, преподаватель попеременно командует: "окно", "часы", "окно", "часы" и т.д.

Тренируя наблюдательность как основу внимания, педагог предлагает упражнение на рассмотрение пальцев, и учащиеся, с каждой тренировкой становясь все внимательнее, рассказывают много деталей. То же делается с предметами их туалета: обувь, зонтик, часы и т.п.

Как нельзя оторвать процессы сосредоточения от восприятия*, так нельзя разорвать упражнение на память и фантазию с тренировкой внимания. Не случайно их большая значимость и взаимосвязь отмечена К.С.Станиславоким емким выражением: "три кита актерской психотехники". И хотя упражнения на фантазирование и память будут приведены далее отдельно, здесь, в разделе тренинга внимания отметим лишь приемы, которые мы рекомендовали своим ученикам:

1. Воспроизведите биографию данного спичечного коробка.

2. С короткой "выдержкой" в 5 секунд "сфотографируйте" внутренним зрением все предметы, лежащие на столе.

3. "Сфотографируйте" вещи. Дается команда закрыть глаза. Педагог смешивает предметы и просит испытуемого разложить их так, как они лежали вначале.

4. На счет пять запомните, в каком расположении упали брошенные со стола спички (затем время запоминания укорачивается до трех) .

5. Всмотритесь в облака (или в любые окружающие вас предметы), на что они похожи? (Упражнение на фантазию) -

Судакова И.И. Внимание и восприятие. В об.: Мастерство актера: теория практика. М., ГИТИС, 1984, с.35.

6. На счет 30 найдите и запомните все предметы в аудитории, начинающиеся на букву "С".

7. Запомните, как стоят стулья и с закрытыми глазами пройдите этот "лабиринт".

8. Ориентировка в аудитории на Юг и Север с фантазированием картин природы, а затем с обнаружением сторон света с закрытыми глазами и с "вертушкой".

9. Ходьба и бег на первой, второй и третьей скорости.

10. Биография по портрету (например, "Вдовушка" по П.Федотову).

11. Расскажите биографию по походке или по взгляду.

12. Наблюдения и последующий рассказ о событиях на улице.

13. Рассказ по закреплению в памяти передаваемых из рук в руки открыток (время экспозиции 10 секунд).
14. Цепочка ассоциаций и кинолента видений.
Особый интерес представляло наблюдение за действиями людей по их поведению: влюбленные, начальник или подчиненный и т.п.

Упражнения на тренировку памяти также даются в последовательности, соответствующей основному правилу дидактики от простого к сложному. Простейшая форма тренировки памяти - восстановление бывших ранее следов зрительных, слуховых, двигательных, осязательных, обонятельных и иных образов действительности. Учащимся предлагается также вспомнить впечатление от пребывания на море и обстановку, бывшую при этом, любимую картину, архитектурный памятник, внешний облик дорогих ему людей.

Тренирующиеся обнаруживают с каждым занятием все больше воспоминаний: шум ветра, дождя, пение жаворонка, мелодии популярных песен, запахи цветов, свежего сена, вкус горчицы, ощущение морозного дня и т.д.

Наряду с вышеприведенными упражнениями на комплексную тренировку внимания, наблюдательности, памяти и воображения нами давались упражнения с предметными действиями. Например, педагог предлагает учащемуся зажечь спичку, чтобы закурить папиросу или найти в темноте реальный им потерянный предмет. Учащимся трудно сразу переходить к беспредметным действиям. Но от выполнения реального жизненного облегчается задача их дальнейшего обучения "методам физических действий".

Чтобы в точности воспроизвести даже простейшее движение пальцев для осуществления действий по закуриванию сигареты приходится часто возвращаться к реальным действиям, повторять отдельные операции. Учащиеся лучше усваивали упражнения, когда им разрешалось осуществлять их не целиком, а отдельными расчлененными операциями:

- нащупать коробок в кармане,

- захватить и вытащить его,

- повернуть этикеткой вверх, чтобы не высыпать спичек,

- вытолкнуть пальцем коробок из футляра,

- отделить пальцами другой руки одну спичку,

- захватить ее двумя пальцами и т.д. и т.п.

Т.о. достигается тренировка переключаемости нервных процессов
По мнению известного театрального педагога С.В.Гиппиуса (1967) метод физических действий дает возможность научиться большой подвижности нервных процессов, овладеть течением внутренних видений, чередованием чувственных образов, владеть кинезией.

Для наших учащихся со сниженной работоспособностью, у которых обнаружена инертность и снижение переключаемости нервных процессов, угнетение сенсомоторных реакций, эти упражнения не только оказались адекватными, но и целесообразными и эффективными в указанном плане оптимизации психических процессов у студентов.

2. Упражнения на переключаемость "кругов внимания".
Данные упражнения являются продолжением и развитием описанной ранее техники воспитания внимания, но усложненной тренировкой переключаемости. Вначале круг внимания ограничивается предметами, лежащими на столе, которые тренирующийся должен назвать после краткой экспозиции, затем круг внимания расширяется до рассмотрения части комнаты, а затем и всего кабинета, нескольких, а затем и всех присутствующих.

Дается домашнее задание на скорость переключения кругов внимания (сначала рассмотрение идет по счету от 1, 2, 3... до 30, затем экспозиция сокращается до минимального счета 5) .

Упражнение "пишущая машинка" тренирует не только переключаемость нервных процессов, но и коллективную взаимосвязанную деятельность.

Педагог распределяет между членами учебной группы все буквы алфавита (некоторым, ввиду малочисленности групп, достаются несколько букв). По хлопку преподавателя "печатается" строка какого-нибудь известного стихотворного отрывка (например, "любви все возрасты покорны").

Безошибочность коллективного действия достигается не сразу. С последующим усложнением упражнения за счет ускорения ритма, введения двух "шрифтов" или "испорченных букв" удается значительно улучшить сосредоточенность, объем внимания и переключаемость нервных процессов.
3. Действия в условиях вымысла.

Данные упражнения направлены на продолжение тренировки воображения, но уже в более динамических условиях, и с использованием "магического если бы", т.е. с задачей переключения из плоскости реальной в плоскость воображаемой жизни. Целесообразность и оправданность подобной тренировки вызвана выявленным снижением продуктивности психических процессов воображения у студентов с нервнопсихическими отягощениями.

К.С.Станиславский советовал начинать с простейших упражнений, приближенных к реальной действительности, с воображения, например, затянувшегося урока. Затем вводились "предлагаемые обстоятельства": сейчас не день, не ночь, мы не в аудитории, а в саду, шелест листвы, пение птиц, усиливающийся ветер, начавшийся дождь; вся аудитория требует новых приспособлений, а возникшие переживания способствуют нахождению новой цепочки физических действий.

Разнообразие предлагаемых обстоятельств тренирует воображение в таких упражнениях, как оправдание заданного вымыслом действия. Такие простейшие задачи, как пройти по комнате, или войти в нее, требуют пробуждения фантазии, чему помогают "магические если бы", которые являются своеобразными "манками", катализаторами для решения вопросов где, когда и почему совершается данное действие: например, проходя по комнате, надо оправдать свое поведение, если ученик проходит по залу музея, собирает в лесу грибы или переходит реку вброд, идет ли по тонкому льду, или по бревну над пропастью. Задача может быть осложнена привходящими обстоятельствами: идет дождь, напали бандиты, попал в беду товарищ и т.п.

Надо дать учащимся тренировать не абстрактную фантазию, а связанную с безусловно рефлекторными раздражителями, поэтому тренинговая комната должна быть богата реквизитом, который ученики могут "обфантазировать". Это питает их фантазию, они в стульях научатся видеть пни, в люстре ветку, в ковре цветущую лужайку. Большое значение имеет как сознательное, так и интуитивное постижение предлагаемых обстоятельств.

М.А.Чехов и Е.Б.Вахтангов ценили импровизационность в выполнении этих упражнений, где случайные действия при богатом воображении тут же становились оправданными и естественными.

Крупный театральный педагог Б.Е.Захава рассказывал, как замечательный актер Б.В.Щукин проявил величайшую находчивость в роли Егора Булычева в сцене с Меланьей. Актриса ошибочно оставила свой посох на сцене. Щукин лишь несколько секунд находился вне образа, затем, взяв посох, хитро прищурился и обыграл его как биллиардный кий. Так, случайно физическое действие импровизационно у большого мастера сцены стало побудителем внутренней сосредоточенности и еще больше "сработало" на образ Булычева, выявив его юмор и отношение к религии.

Не случайно К.С.Станиславский утверждал: "В каждом физическом действии скрыто внутреннее действие, переживание" (К.С.Станиславский. Статьи. Речи. Беседы. Письма. М.: Искусство. 1958. 0.630). Даже совершая самое простое физическое действие, например, надевая пальто или садясь на стул, следует проделать огромную внутреннюю работу: продумать, прочувствовать, понять, решить, нафантазировать и переложить множество обстоятельств, фактов и отношений, чтобы по-настоящему развить все психические процессы, в особенности, фантазию. Б.Е.Захава справедливо пишет по этому поводу: "Физические действия становятся, таким образом, катушкой, на которую наматывается все остальное: внутренние действия, мысли, чувства, вымыслы, воображения" (в книге "Мастерство актера и режиссера". М.: Просвещение. 1973, 0.134).

Смысл физических действий наполняется психологическим содержанием, поэтому, поиски правдивой 'жизни человеческого тела" ведут к порождению "жизни человеческого духа".

Поэтому важной задачей ряда упражнений К.С.Станиславского было последовательное превращение психических задач в физические. Например, если дана психическая задача "утешить", то, чтобы ее решить, надо найти конкретную физическую задачу, как "улыбку", и как "конечную цель", которая сама уже утешит. Говоря языком современной нейрофизиологии, "акцептор действия" по П.К.Анохину это аппарат сличения заданных программ о реальным их исполнением, прямые и обратные связи имеют единую конечную цель (понятие эквифинальности в нейрокибернетике помогает нам оценить правоту К.С.Станиславского). Видимо, поэтому так полезны бывают для студентов с неврозами упражнения "лицевой психогимнастики" по К.С.Станиславскому. Вызванная простыми физическими действиями улыбка на лице создает положительное настроение, вторично по "каналу обратной связи" создает положительный эмоциональный фон, способствующий, по законам индукции, разрушить патологический очаг инертности, создаваемый в коре мозга отрицательными раздражителями.

Академик медицины В.М.Черноруцкий очень образно сказал: "Если у вас опущены углы рта, то горе вам, ибо плачут ваши внутренние органы".

Отсюда основная задача, которую мы ставим при неврозах через физические действия, через мышечную радость ищите состояние внутренней душевной радости. Через радость "придете" к здоровью. Кроме этой, промежуточной задачи, ставилась более высокая цель "сверхзадача" "ведите себя так, как будто вы здоровы, и это через физический рисунок поведения сделают вас счастливыми и здоровыми

Таким образом, не преувеличивая и не канонизируя внешнюю сторону физических действий, требуется тренировка психологической стороны в заданном-упражнении, направленном для углубления сенсомоторных навыков, воображения, эмоциональной глубины. Метод физических действий может применяться и для тренировки

некоторых коммуникативных навыков. Работа сообща, коллективная взаимосвязанная деятельность способствует гомфотерности сплоченности членов группы, совместимости их прежде всего в психофизиологическом плане. Групповые упражнения, например, "пишущая машинка", тренируют скоростно-моторные процессы у всей группы в целом. Ответственная взаимозависимость членов группы возрастает при усложнении упражнения, выполнение которого становится невозможным, если кто-то из членов группы отстает в силу недотренированности подвижности своих нервных процессов. Но кроме трени-

ровки моторной сферы, нужно так называемое "сенситивное воспитание" (Б.Г-Ананьев, К.Роджерс, Б.А.Бараш, С.В.Гиппиус, Г.А.Ковалев), методику которого мы рассматриваем ниже.

Глава 18

ЭЛЕМЕНТЫ АКТИВНОГО СОЦИАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ (АСО) И ПОВЕДЕНЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

1. Тренинг общения.

Общение в отечественной литературе рассматривается как особая междисциплинарная отрасль научных исследований в философии, социологии, кибернетике, лингвистике, психологии и педагогике. Общение как педагогическая категория (А.В.Мудрик) рассматривается в трех взаимосвязанных позициях, соответственно которым может проводиться воспитание общения учащихся: 1) приобщение учащихся к общественной культуре, 2) формирование гуманистической направленности личности, 3) развитие творческой индивидуальности учащихся. Общение, будучи важным элементом жизнедеятельности учащихся, содержит в себе огромные педагогические возможности.

Конструктивный потенциал общения как педагогическая категория дал возможность построить систему воспитания общения у учащихся. Кроме описательного потенциала этой категории, выраженной в возрастной типологии (детский, подростковый, переходный и юношеский возрасты со всеми их особенностями), А.В.Мудрик выводит определяющие составляющие объяснительной части системы подготовки к общению, которые заключаются в следующем:

1. В необходимости развития творческого характера мышления дивергентности, нестандартности, флексибипьности и т.п.

2. В развитии у учащихся свободного владения речью.

3. В развитии способностей к эмпатии (сопереживанию, сочувствию), к играм, общительности в качестве кардинальных факторов развития оптимизации эффективного участия в общении.

4. В формировании социальных установок в сфере общения интерес к процессу общения, а не только к результату, отношение к партнерам как к цели, а не средству общения, отношение к общению как к диалогу, терпимость и т.д.
5. В развитии коммуникативных умений:

а) умение переносить приемы общения в новые условия новой коммуникативной ситуации.

б) умения находить решения для новой коммуникативной ситуации из комбинации уже известных идей, знаний, приемов,.

в) умение создавать новые приемы для решения конкретной коммуникативной ситуации.

Выработку конкретных путей и способов подготовки учащихся к общению А.В.Мудрик видит в апробации, отборе форм и методов

подготовки к общению, разработанных в социальной психологии, театральной педагогике, психотерапии. Далее излагаются наши разработки, основанные на этих положениях и на опыте псикотерапевтической работы известного чешского ученого Кратохфилла.

Тренировка общения осуществлялась в тренинговых группах численностью от шести до двенадцати учащихся. Иногда мы прибегали к большей численности группы, если это были так называемые "прогулочные группы" или "марафонские сеансы" с выездом на природу и длительным режимом общения с ночлегом в туристических палатках (до 28 часов).

Основными и принципами в работе тренинговой группы были:
1) доверительное и откровенное общение

2) принцип ответственности в дискуссиях и при обсуждении результатов тренировки

3) принцип соблюдения интимности

4) руководство группой осуществлялось в соответствии с общим положением социально-психологического тренинга (К.Роджерс, Г.А.-Ковалев, П.А.Петровская и др.). Разработанный в медицинской психологии для целей реабилитации "принцип партнерства" (М.М.Кабанов) являлся главенствующим. Характер руководства демократический с допущением некоторых занятий (один раз в шесть занятий) без руководителя по принципу самоуправления. Всего проводилось от 30 до 50 "сессий". Каждое занятие не превышало одного или 1,5 часов работы.

Начало занятий предполагало разминку члены группы либо молча смотрят друг на друга, пожимают руки или кладут руки на плечи друг другу, иногда поют, танцуют. Окончание тренинговых занятий мы старались делать более эмоционально насыщенным, чтобы учащиеся уходили с чувством радости. Такое завершение занятий проводилось после тренировки отраженной (и, как правило, хорошей) речи, музыкальная концовка была насыщена активными метроритмическими акцентуациями, свежей диатоникой.

В ряде случаев, когда того требовала ситуация, концовки в занятиях не было, педагог просто благодарил собравшихся за активное участие в сегодняшней сессии.

Вступительная разминка начинается с двигательных психогимнастических упражнений следующим образом:

1 - приемы двигательного характера психогимнастика (упражнения далее будут разобраны подробно),

2 - групповое пение или танцы,

3 - рецептивная музыка (десятиминутное прослушивание какого-то музыкального произведения),

4 - т.н. "психорисунок" проективное рисование на заданную тему (например, каков я в будущем), (Т.С. Яценко)

5 - двигательные игры, например, перемещение со стула на стул по кругу так, чтобы стоящий в центре член группы не мог сесть на свободный стул, либо замена всех сидящих по команде, лишнего,

который использует момент для того, чтобы сесть самому, перекидывание друг другу мяча по кругу, сопровождаемое либо словесными репликами, либо, при более сложном задании на воображение обозначение мяча яблоком, грушей, ребенком и т.п.

6 - бессловесное общение один другому сообщает информацию жестами, мимикой, разыгрываются приветствия старых приятелей, драка, игры в детский сад, катание на санках и т.д., тематические игры "моя тоска", "прошу о помощи", "успокоение страдающего" и т.д.

7 - словесное общение по команде все члены группы разбиваются на пары и сидя, или прохаживаясь по комнате, говорят друг другу текст на заданную тему, например, рассказ о себе, "есть ли жизнь на Марсе", о хорошей семье. И темы и пары меняются, иногда используется придуманный язык, несуществующая речь.

8 - составление социограммы члены группы на доске мелом или фломастером на табло рисуют графики своих взаимоотношений между членами группы и представления о своих лидерских качествах, своем месте в группе и проекциями на замещение желаемых мест.
9 - игры.

КТО ЕСТЬ КТО. Участники группы записывают на бумаге ответы на несколько вопросов, касающихся причин их психических состояний, их переживаний и поведения, шутливые вопросы (Что бы ты сделал с крупным выигрышем по лотерее? Какие вещи взял бы с собой на необитаемый остров? и т.п.), за каждый правильный ответ, за каждую правильную расшифровку автора ответа начисляется очко.

ИНТУИЦИЯ. Игра ориентирована на нового или малознакомого члена группы, который лишь только представился в короткой беседе или монологе. Затем он записывает свои ответы на односложные, однозначные вопросы (У меня есть дети нет детей, я оптимист пессимист, люблю легкую музыку серьезную и т.д.), а члены группы пытаются отгадать его ответы.

ТАМОЖНЯ. Каждый член группы пять раз подряд входит в помещение, причем только однажды прячет под одеждой какую то ценную вещь, остальные же по его поведению и в высказываниях пытаются отгадать, в каком из выходов он что-то спрятал.

ШЕСТОЕ ЧУВСТВО. Эта игровая ситуация дает возможность определить, как отдельный член группы настроен на те или иные события или явления, которые связывают группу в единое целое. Для этого каждый должен отгадать, по какой из предложенных возможностей соберется большое количество членов группы (кто выберет названные песни, месяц в году, число, подарок) после предварительного предупреждения.

КТО ТЫ. Все члены группы отвечают на вопрос "кто я", причем каждый ответ пишется на бумаге. Игра происходит без начисления очков, она воздействует как предпосылка для последующего саморазоблачения.

ЯЗЫК ТЕЛА. При помощи рук, лица, пантомимики или контактов с выбранным лицом члены группы подзывают те или иные эмоциональные состояния. Очки начисляются как за правильный показ эмоций, так и за правильное, верное исполнение роли наблюдателя.

АТОМНАЯ КАТАСТРОФА. Игра моделирует акстремальные ситуа-

ции, где требуется мгновенное решение и конфронтация оставшихся в живых между собой с распределением ролевых функций по социальному статусу.

РОНДО. Так называется игра по кругу, когда в начале все вскрываются по очереди на определенную тему, затем опрашиваются состояние робких в отношении их принятия другими ("рондо обратной связи") и варианты рондо: выражение чувств, думы о соседе справа, карикатурное изображение соседа, "передача эстафеты".

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ. За активное положение в группе члены получают плюсы, за пассивное - минусы. Составляется таблица лидерства, что способствует стимуляции интерперсональных взаимодействий и "пробуждения" активного членства в группе.

ЗА СПИНОЙ. Слишком разговорчивые наказываются сидением в кресле спиной к группе и молчат, пока не закончится процесс их обсуждения и "проработки".

СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ. Дается 15 секунд, для общения членов группы по кругу. Необходимость что-то сказать за сталь краткое время лишает учащихся времени фиксации на своих трудностях говорения: некоторые "выпаливают" первое, что приходит в голову, но тем самым избавляются от страха говорения за счет игрового характера { темпераментной игры. Иногда молчание самого педагога заставляет

задуматься членов группы и вводит их а стрессорное состояние, , которое может стать "целебным", стимулирующим ученика к дисциплинированности в исполнении педагогических указаний.

БЕССЛОВЕСНОЕ ВЫРАЖЕНИЕ ЧУВСТВ. В определенных ситуациях бывает полезно предложить членам группы вы разить свои чувства к товарищу посредством прикосновения, кивка головы, поднятия рук и т.д.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ СОЦИОГРАММА." При обсуждении отношений между определенными членами группы и всей группой для наглядности все учащиеся свободно размещаются в пространстве. Например, члены группы встают вокруг своего товарища, который находится в центре помещения. Мизансцена и дистанция являются достаточно четкими для диагностики отношения группы к испытуемому.

Точно также и он сам, становясь в центре площадки, посредством жестикуляции приближает к себе тех или иных членов группы, кого-то удаляет. Потребность индивидуальной дистанции между одним испытуемым и всей группой, как единого целого, проверяется при помощи "делового круга", который может останавливаться при любом расстоянии. При исследовании целостной структуры ситуации в группе каждый ученик расставляет и поворачивает кресло так, как

ему кажется, оно будет находиться "ближе к центру группы", либо все члены группы рассаживаются в зависимости от собственных симпатий на различные расстояния и представляют собой живую "социограмму, которую можно дальше корректировать педагогическими средствами.

При разборе социограммы важно учитывать следующие интерперсональные ситуации:

1 - доминирующее положение одного из участников группы,

2 - кто кому пытается помочь, чьи интересы защищает

3 - симпатии: кто кому пытается доставить радость, кто кому

симпатизирует,

4 - общительность: на кого направлены валентности общения,

5 - требование внимания: чьего внимания добивается член группы, от кого зависит, кем восхищается,

6 - зависимость: с кем советуется, у кого ищет поддержки,

7 - подчиненность: с кем неуверен в общении,

8 - соревновательные тенденции: оценка превосходства другого, спор, "спортивный азарт" обогащает его в чем-то,

9 - недоверие: предубеждение к кому-то из членов группы в злом умысле, нанесении обиды, кто является источником нанесения обиды,

10 - антиципация: дистанция и "непереносимость" кого-то из членов группы,

11 - агрессия: обвинение и критика, в адрес кого направлена. Те же позиции разбиваются и в отношении воспринимающего интерперсональные акции, но с обратным знаком, например, при разборе доминирующего положения учитывается тот, кто вас убеждает в своем мнении при защите, кто за вас заступается и т.п.

Поихогимнаотические приемы сочетались с ролевыми этюдами. К таким упражнениям относятся, например, проводившиеся нами игры: чередование пантомимических выражений чувств человека, стоящего в круге напротив или в центре круга, пантомимические выражения стремления индивидуума проникнуть внутрь или выйти за пределы круга, расстановка на доминирующих и подчиненных, пародирование ролей отдельных членов группы, игры в королевство, кораблекрушение, жизнь на необитаемом острове. Во время этих игр легко обнаруживаются важные для последующей коррекции психодиагностические особенности учащихся группировки, как личностно-индивидуальные, так и групповые: группировки-коалиции, агрессивные тенденции и пр. Полезен бывает и розыгрыш фантастических этюдов, связанных с пребыванием на другой планете.

"Психорисунок " способствует той же цели проективного диагностирования особенностей учеников: для рисования использовались следующие темы: "наша группа в прошлом и теперь", "мои ощущения от товарищей", их место в группе, какую позицию хотел бы занять, как я себя представляю в будущем, изображение несуществующего животного и символическое обозначение его. От конкретных рисунков можно уже переходить к изображению более абстрактных тем: заикание, напряженность, агрессия, сплоченность и т.п.

Иногда полезно для развития фантастического воображения тренировать в игровых этюдах и использовать имаготренировку с представлением себя на необитаемом острове, под водой, при восхождении на гору и т.д.

Иногда для подталкивания воображения использовалось авторитарно-директивное внушение наяву: "смотрите внимательнее, скатерть на столе красного цвета!". Тренировке этих качеств способствовало предварительное мысленное представление ситуации, идеомоторная тренировка.

После "встречных" игр, пантомимические упражнения усложнялись за счет введения физических нагрузок: силовые

игры на "пережимание" руки противника, прижатие его к полу, элементы "карате" с нанесением фиктивных "ударов". Психологическое усложнение задач шло, кроме "линии физических действий" и по линии усложнения "предлагаемых обстоятельств", введения основных элементов драмы - конфликта. С этой целью проводились упражнения "диалог руки" - общение только мимикой и пантомимой, жестами, касаниями.

Упражнение "беспомощный" - один партнер изображает расстроенного человека, а другой успокаивает его.

Упражнение "доверие" - один падает назад с закрытыми глазами, другой, сзади, в самую последнюю минуту ловит его.

- "поводырь" - один ведет другого с закрытыми глазами, и тот всецело подчиняется первому.

- "ежик" - один сворачивается, другой стараются раскрутить его.

- "общение спинами" два партнера сидят спиной друг к другу, пластикой выражая какую-то задачу.

- упражнение на проникновение в круг и попытку вырваться из него.

- упражнение на передачу чувств по кругу: все сидят, закрыв глаза, и передают дальше (уже с открытыми глазами) полученные впечатления или чувства.

Действенными факторами такой групповой педагогической работы оказались сами по себе чувства членства в группе, как принадлежность к реферетной, значимой для учащихся коллектива, той группы, в которой обучают доверию и поведению, лишенному прежних патологических задержек. Кроме того, эмоциональная поддержка оказывается не только на словах, а в эмоциональном контакте, который возникает за счет театрализованных средств воздействия (ролевые факторы, игры, музыкальное сопровождение, рисунок и т.п.).

Принятие в группе происходит "здесь и теперь" со всеми недостатками и достоинствами учащегося "целиком". Помогает созданию этой атмосферы самой взаимопомощь. Обратная связь в групповых играх оказывает регулирующий эффект, способствующий тренировке самоконтроля и самореализации. (Н В. Семилет)

2. Тренинг сенситивности

Как отмечает известный психолог Б.Г.Ананьев, у каждого человека неравномерное развитие различных видов сенситивности (чувствительности) обнаруживается не только в сфере восприятия, но также в памяти и мышлении. Ученый указывал также на то, что с аналогичным явлением доминирования тех или иных чувственных образов мы встречаемся в области внутренней речи, и динамики образов воображения в процессе художественного творчества. Сенситивность, по Б.Г.Ананьеву, является одной из черт личности, входящих в подструктуру типологии высшей нервной деятельности.

Таким образом, воспитывая сенситивную культуру личности, мы можем оптимизировать некоторые типологические особенности протекания нервных процессов и характерологических черт учащихся.

Практический опыт тренировки сенситивности обобщен был одним из родоначальников социально-психологического тренинга К.Роджерсом(1937), который разработал форму Т-групп (тренинговые груп-

пы) как интенсивного взаимодействия в атмосфере доверия и взаимопомощи в малых группах, которые в последующих терминологиях назывались "группа встреч", "энкаунтергруппа" ("открытого общения") и т.п.

Субъект общения в наших методиках "активного социального обучения" (Г.А.Ковалев, 1980), рассматривается и понимается в функциональном единстве процессов отражения, отношения и обращения (Б.Г.Ананьев, В.Н.Мясищев, А.А.Бодалев и др.).

Само название "активного социального обучения" говорит о социально-дидактической ориентации такого взаимодействия на личность и ее дистантные подструктуры и естественно может и должен осуществляться с педагогической целью, хотя этими методиками сейчас пользуются не только педагоги, но и психологи, психиатры и психотерапевты.

Если тренировка проводится для общих неопецифических задач общения, то ее основная ориентация направлена на повышение "сенситивности" именно к межличностным проблемам; при специальной ориентации, например, для профессиональных музыкантов (Б.А.Бараш) большое внимание уделяется развитию на тренировке профессионально значимых анализаторов (двигательного, слухового, зрительного).

Некоторые психологи и психотерапевты, занимающиеся методикой тренировки эмпатии и чувствительности, на первом этапе применяют с этой целью прослушивание магнитофонных записей, в которых отражены различные проявления высказываний членов тренинговой группы. На каждую из таких записей участники группы дают письменные отчеты о своих эмоциональных реакциях. Затем эти анонимные отчеты тренер прочитывает и обсуждает со всей группой (В.А.Ташлыков, 1984).

Главная роль упражнений развить способности "услышать" тот или иной аффект тревогу, гнев, стыд, подавленность, агрессивность

и ответить так, чтобы тот мог прочувствовать, что он понят руководителем, тренером, психологом или врачом. Следующее упражнение заключается в устном ответе членов группы на ряд стимулов или высказываний тренирующихся. Записанный на пленку ответ обсуждается всей группой, члены которой анализируют особенности вербального стиля руководителя, искренность и заинтересованность, теплоту его высказываний. Используется и видеозапись с последующей дискуссией. После видеотренинга и описанных упражнений на втором этапе психологических "проработок" группы анализируются интервью их членов с каждым из участников учебно-тренировочных групп коллективов активного социального обучения. Эмпатия является одним из важных факторов оптимизации межличностного общения (А.А.Бодалев, Т.Р.Каштанов, 1975). Эмпатический подход психолога, тренера, педагога как руководителей групп проявляется в его способности чувствовать эмоциональное состояние каждого члена творческого коллектива в каждый момент общения с ним, и, что немаловажно, в умении передать и "обратную связь", в которой улавливаются взаимопонимание и взаимопринятие агента и пациента, педагога и учащегося, режиссера и актера. Характер и степень эмпатического понимания могут быть различными в зависимости от природных и развитых в процессе социализации эмпатических возможностей личности, а также от целей и ситуации общения.

На одном полюсе континума представлений об эмпатических возможностях человека находится позиция включения педагога-режиссера в мир чувств актера. В данном случае важно не только знание режиссером эмоционального состояния, но и в определенной степе-

ни переживания им чувств актера. Такую эмпатию можно назвать по аналогии с исследованиями Т.П.Гавриловой аффективной, фактически совпадающей с идентификацией (феноменом отождествления). Противоположный полюс занимает позиция более отвлеченного, интеллектуального понимания режиссером переживания актера без значительного эмоционального вовлечения или подкрепления. Этот вариант эмпатии обычно определяют как "предикативный" или "когнитивный", основанный больше на рациональном, больше рассудочно-познавательном, чем аффективно-чувственном компоненте межличностных взаимодействий.

Сенситивный тренинг позволяет сформировать в профессиональной группе навыки психологически компетентного общения и эмпатического заинтересованно сочувственного поведения, столь не хватающего творческому общению актера в рабочей диаде: актер режиссер в различных ситуациях творческого процесса на разных его этапах и в различных ситуациях, будь это репетиция или исполнение спектакля.

Наиболее целесообразным поведением режиссера при групповой психокоррекции личности актера представляется позиция избежания крайностей как аффективной эмпатии, понижающей объективность восприятия и оценки, так и эмоциональной дистанции, лишающей его возможности проникновения в эмоциональный мир актера и положительного влияния на него. Эмпатия как одна из характеристик психотерапии, наряду с такими, как акцептация (безусловное принятие) актера и аутентичность (искренность) при личностно-ориентированном взаимодействии их является необходимым условием для конструктивных изменений личности актера в процессе психорегуляции.

Основная задача, решаемая в проводимой тренировке сенситивности это выработать умение учащегося сопереживать, сочувствовать, содействовать другому человеку в его поступках, мыслях и переживаниях. Опыт работы с учащимися убедил нас в пользе такой методики работы, которая, как свидетельствуют собранные материалы, дневники, самоописания учащихся и основной метод педагогики наблюдение и опрос, свидетельствуют о том, что тренинг сенситивности позволяет осуществить следующие положения.

1. Научить с помощью тренировки понимать другого человека как субъекта и как личность с ее специфическими подструктурами, своими волевыми, интеллектуальными и эмоциональными проявлениями, т.е. смотреть на явления "глазами другого".

2. Тренировка позволяет научиться понимать другого, еще лучше понять истинные мотивы собственных действий, чему способствует "обратная связь". Все каналы групповой работы как в зеркале отражают взаимодействия между людьми, их поведенческие реакции и личностные характеристики, включая и мотивацию личности и поступков субъекта.

3. Тренировка дает возможность выработать вариативное поведение, избегать категоричности, ригоризма и других форм инертного поведения учащихся, проявляющих косность и боязнь интерперсонального "обнажения". Вследствие сеноитивной тренировки общение делается более "открытым", психические процессы у учащихся в силу "доверительного" общения протекают без излишней фиксации на речевых формах общения за счет наработанных в игре навыков преодоления привычного способа поведенческого реагирования, которое приобретает альтернативный характер.

Театральный педагог С.В.Гиппиус считает признаками сеноитив-

ности следующие.

1. Устойчивые появления общего темпа возникновения и развертывания чувственно-двигательных реакций скорость их возникновения и развертывания, длительность их и "эффект последействия".

2. Устойчивые проявления психомоторного ритма способа переключения с одного вида чувственного различения на другой, плавность или скачкообразность переходов (наиболее показательным является туг способ переключения, связанный с пластичностью всей мозговой организации человека).

3. Характер силы реакции, которой человек отвечает на самые различные раздражители.
4. Характер глубины реакции, о которой можно судить, главным

образом, по глубине следовых реакций, глубине запечатлевания непосредственных образов и яркости образующихся представлений и их ассоциаций.

Изначальная сущность сопереживания одна из первых стадий развития дидактического потенциала подражание. Естественный спутник всякого подражания микромимика, но она еще не является проявлением активного перевоплощения. Углубление эмпатии осуществляется за счет последующей стадии сопереживания "перевоплощения", возникающего лишь при органическом существовании "в другом человеке". Здесь физиологической сущностью уже не является, как при микромимике, автоматизированная деятельность безусловных рефлексов. Психофизиология сопереживания и развитие сенситивности заключается в тренировке образного мышления, включаемого в структуру перевоплощения. Тренировка различных анализаторов мышечного, кинестетического, зрительного, слухового и т.п. способствует этому.

В свое время П.В.Симонов показал объективные психофизиологические проявления перевоплощения мастеров сцены на примере работы с актерами театра "Современник" (О.Табаков и др.).

Выдающийся отечественный со педагог В.А.Сухомлинский указывал на большое воспитательное значение сопереживаний. Психологический смысл эмпатии по Сухомлинскому подробно раскрыт в книге Л.А.Петровской "О теории социально-психологического тренинга". Напомним лишь, что педагогическое содержание эмпатии Сухомлинский видел в воспитании чуткости людей Друг к другу: "сопереживание состоит в том, что ребенок не может жить без общения о человеком, совесть его требует отдать силы рвоей души другому человеку. Я всегда добивался, чтобы в духовную жизнь коллектива вошел человек о его горем и радостями, чтобы забота о человеке стала самой большой потребностью воспитанников" (Методика воспитания коллектива. 1981. с.ПЗ). По Сухомлинскому из сопереживания, из чуткости к "чужому, незнакомому человеку берут свое начало тончайшие ростки любви и уважения". Выдающийся педагог требовал от педагогов учить школьников жить болями и радостями чужого, далекого человека. Важным корригирующим личностно-хараетерологические черты тревожности и замкнутости у студентов было обучение сопереживать эмоцими радости и юмора. "Ни в чем не проявляется характер людей так, как в том, что они считают смешным" (Гете).

Психолог С.Л.Рубинштейн писал: "Улыбка и смех будут первичным выражением сначала рефлекторным элементарного удовольствия, органического благополучия, вбирают в себя в конце концов все высоты и глубины, доступные философии человеческого духа, оставаясь внешне почти тем же, чем они были, улыбка и смех в ходе

исторического развития человека приобретает все более глубокое и тонкое психологическое содержание". В.А.Сухомлинский также видел большое педагогическое значение сочувственного смеха и юмора:

"Задача педагога воспитать чувство благородного юмора: способность объединять радостное удивление с сочувствием, сопереживанием". (0.145)

Описанные в предыдущем разделе конкретные методики социально-психологической тренировки общения избавляют от необходимости изложения тренинга эмпатии, поскольку для этих целей используются те же способы. Наиболее часто для воспитания сопереживания используются упражнения на "смену ролей". И тогда более эффективно один человек начинает понимать и сочувствовать другому.

Важно не только научиться "входить" в роль другого и в его чувства, но и "выходить" из перевоплощаемого образа. Здесь помогают не только способ "переживания", театр переживания по Станиславскому, но и приемы "отчуждения" (Б.Брехт), заимствованные из опыта "театра представления".

К.Роджерс, одним из первых авторов давший определение эмпатии, это положение также разделяет. Он пишет: "Эмпатический способ общения с другой личностью имеет несколько граней. Он подразумевает вхождение в личный мир другого и пребывание в нем "как дома"... Быть с другим таким способом означает на некоторое время оставить в стороне свои точки зрения и ценности, чтобы войти в мир другого без предвзятости. В некотором смысле это означает, что вы оставляете в стороне свое "я". Это могут осуществить только люди, чувствующие себя достаточно безопасно в определенном смысле: они знают, что не потеряют себя в порой странном или причудливом мире другого и что смогут успешно вернуться в свой мир, когда захотят". ("Психология эмоций. Тексты. МГУ, 1984, С.23Б). Далее Роджерс заключает: "быть эмпатичным трудно, это означает быть ответственным, активным, сильным, в то же время тонким и чутким".

3. Методика специальной поведенческай психорегуляции (СПР) или поведенческого тренинга

Методы поведенческой психотерапии ведут свое начало от исследований рефлекторной природы условно-сочетаемых рефлексов (И.П-.Павлов, В.М.Бехтерев) . Основоположником условнорефлекторной терапии является В.М.Бехтерев, который обосновал возможность лечения некоторых нервно-психических расстройств с помощью сочетательных рефлекторных приемовув последующем, в тридцатые годы, советские психиатры продолжили исследования И.П.Павлова и В.М.Бехтерева, уделив большое внимание разработке методов условнорефлекторной терапии при неврозах и психических заболеваниях (В.Н.Мясищев, В.П.Протопопов), алкоголизме (Н.В.Канторович).

Из зарубежных исследований широкую известность приобрела методика "десенситации путем рецепторного торможения" Вольпе (1958). Эта методика использует ряд тренировочных приемов поэтапного устранения страха, в результате которого происходит снижение повышенной чувствительности ("десенситации" или "десенсибилизации") вследствие воображаемого ступенчатого погружения в ситуацию, с уменьшением фобий (агоро-, клаустро, кардиофобии и пр.). Представление фобических ситуаций закрепляется с помощью приемов идеомоторной или имаго-тренировки, а "угашение" осуществляется релаксацией или гипносуггестией. Иногда тренировки в преодолении фобических ситуаций осуществляются не в воображаемой,

а в реальной ситуации (М.СЛебединский, Н.М.Асатиани), или проводятся с предварительной дачей тиопентала (Перельман, 1980), и с использованием слайдов с изображением психотравмирующих и успокаивающих ситуаций (А-С.Слуцкий).

А.С.Слуцкий (1985) описал специальные приемы поведенческой психотерапии, особенность которых состоит в том, что пациент тренируется в экстремальных для него условиях, способствующих одновременному усилению стресссиндрома и активизации защитных адаптивных форм поведения, причем соотношение между стрессом и адаптацией определяется и контролируется врачом. Вместе с тем, и сам больной, находящийся в стрессово-напряженной ситуации, фиксирует в своем сознании эмоционально-значимые субъективные ощущения и ведет практический поиск путей адаптации к психотравмирующим факторам.

В качестве таких приемов, описанных А.С.Слуцким, относится проведение гипноза в психотравмирующей обстановке с имитацией движения и применением устройства по типу прибора с биологической обратной связью. Нами использовалась только условно-рефлекторная психотерапия без аппаратуры и лекарств. Основными показаниями для проведения тренинга являются неврозы с тревожнофобической симптоматикой, как считает А.С.Слуцкий, который пишет, что "наряду с обычными психорегулирующими упражнениями, приводящимися в спокойном состоянии, последние полезно проводить в эмоционально-стрессовых ситуациях, сопровождающихся эмоциональным напряжением", (с.437)

Нами использовались малоизвестные модификации способов косвенного поведенческого тренинга, известные под названием "техники кондиционирования" (Е.Кригель, И.Гефке, 1978). Поэтому наши варианты являются специализированными приемами поведенческой психотерапии, осуществлявшейся с применением четырех разновидностей поведенческого тренинга.

Первая разновидность - "косвенная сенсибилизация". Она ставит цель сделать пациента оптимально восприимчивым к положительным сигналам научения и даже к их предвосхищению для усиления мотивации к учебно-тренировочному опыту. Например, тучному студенту для коррекции навязчивой вредной привычки, связанной с перееданием и обильным питьем, мы давали задания очень наглядно представить себе по контрасту с приятным предвосхищением предстоящего приема пищи или разлития прохладного лимонада в жару, отрицательные последствия этого неадекватного для него поведения: "жжение" и неприятные ощущения в пищеводе, "застревание в желудке" и т.п. ощущения даже от маленьких порций еды или глотков напитка, усиливающиеся при дальнейшем приеме пищи или питье лимонада. Большое значение в эффективности проведения поведенческой психотерапии мы придавали повторным упражнениям и самостоятельной тренировке по вызыванию у себя контрастных ощущений, реализованных во врачебном занятии, проводившемся иногда в комбинации с суггестией.

При другом варианте - "косвенного позитивного усиления" студенты получали задание представить себе во всех подробностях положительные ощущения, возникающие у них при хороших намерениях освобождения от страха и навязчивости, а также и при реализации положительных усилий преодоления фобии, например, перед стрессовыми ситуациями экзамена. Ощущение радости от успешной сдачи экзамена и прекращения реактивной тревоги подкреплялись словесным сигналом психотерапевта: "усиление!". По этой команде неоднократно проводились поведенческие тренировки до тех пор, пока не выработается ощущение радости от успешной сдачи экзаме-

на и прекращения неоправданных страхов.

Третий способ, использовавшийся нами в поведенческой психотерапии со студентами "косвенное негативное усиление", Показаниями для его применения являлась безуспешность тренировки в выработке приятных ощущений, служащих базисом для "позитивного усиления". Тогда приходилось использовать сочетание переживаний тягостной ситуации с категорическим требованием "перестроиться!", что, по контрасту уже воспринималось студентами как "вознаграждение". Так, студентке К., с агарофобией (страх пространства) предлагалось представить себе, что она за руки и за ноги привязана к креслу, в то время как в комнату забежала крыса и медленно приближается к пациентке. Не в состоянии бежать, она испуганно "смотрит", как животное "приближается". В тот момент, когда крыса "собирается прыгнуть" на нее, давалась императивная команда: "переключаться!" и ей удавалось получить значительное облегчение от представления собственного перехода улицы в ясный солнечный день, чего ранее не удавалось сделать ни реально, ни даже мысленно. По-видимому, при "негативно-косвенном усилении" происходила тренировка переключаемости нервных процессов, увеличивалась их подвижность, способствующая угашению патофизиологических механизмов обсесивного синдрома, в патогенезе которого определенное место занимает состояние инертности основных нервных процессов (Е.А.Попов, Н.М.Асатиани, Н.К.Липгарт и др.). При этом варианте поведенческой техники не наказывается неадекватная реакция, а усиливается адекватная. При истерических реакциях, которые чаще возникали у студентов-актеров, подобная техника использовалась нами в комбинации с гилносуггестией, например, внушалось студентке с истерическим парапарезом ног, что она лежит в жаркое время на пляже, а ноги ее опущены в ледяную воду, и тогда она сможет избежать холода ("негативное усиление"), когда тотчас же вынет ноги из воды.

Четвертый вариант СПП "косвенное приглушение" применяется нами в ситуациях общения, здесь также, как и вышеописанных разновидностях СПП, проводилась тренировка с представлениями каких-то привходящих положительных или отрицательных условий ("техника кондиционирования"). При "косвенном приглушении" выбиралась воображаемая сцена, которую студент должен представить себе очень наглядно со всеми мельчайшими подробностями. Вообразим свое желаемое поведение, свободное, например, от тревожных "навязчивых симптомов", студенты учатся представлять себе, что это поведение не вызывает со стороны других людей абсолютно никакой реакции. Это техника применялась нами в тех случаях, когда у студентов возникали негативные условно-рефлекторные зафиксированные реакции на микросоциальное окружение. Нередко у студентов-актеров это случалось в ситуациях негативного общения в процессе учебнотворческой подготовки к спектаклю. Так, у студентки К-ко возникала головная боль у С-на сердцебиение при одном только виде учителя "мастера" режиссера, спешащего в театр на репетицию.

У студентов - эта техника использовалась при негативных реакциях, возникавших в учебном процессе, например, при конфликте с педагогом, а чаще при дезадаптациях, связанных с семейно-брачными ситуациями. Так у студента К-ва, в период интенсивной работы над дипломом, возникали фобические симптомы тогда, когда жена собиралась в кино, театр или на какие-то другие увеселительные мероприятия. Учитывая преобладание у некоторых студентов тревожнофобических реакций, "косвенное приглушение" комбинировалось с аутотренингом или гипносуггестией.

Глава 19

МЕТОДИКИ ПСИХОТЕРАПИИ В ИЗМЕНЕННЫХ СОСТОЯНИЯХ СОЗНАНИЯ*

Измененные состояния сознания (ИСС) - (с англ. altered - измененные, states - состояния, consciousness - сознание).

Теоретические и экспериментальные исследования ИСС находят отражение в многочисленных обобщающих монографиях и в научных статьях, печатающихся в психологических журналах.

Воздействие различных эндо- и экзогенных факторов (например, прием психоделических препаратов, различные стрессовые ситуации, гипервентилляция, длительная задержка дыхания, гипноз, медитация, психические заболевания и т.п.) на личность в обычном состоянии сознания (ОСС) приводит к возникновению измененного состояния сознания (ИСС). ИСС определяется как психическое состояние, вызванное тем или иным физиологическим, психологичес-

* Глава написана кандидатом психологических наук А.В.Россохиным по материалам кандидатской диссертации, выполненной под руководством автора,

ким ми фармакологическим агентом, субъективно описываемое индивидом в терминах внутреннего опыта и при объективном наблюдении за ним характеризуемое как отклонение от определенной нормы функционирования психики (Ф.Гуфман, 1983 г.). Похожее определение дает и Ч.Тарт: ИСС - это качественная перестройка в индивидуальном паттерне психического функционирования (Ч.Тарт, 1972 г.). В современной психологии разрабатываются различные подходы к исследованию ИСС. Ч.Тарт, основываясь на представлении об ОСС как о сложно организованной, системой конституции, развивает концепцию прерывных или дискретных состояний сознания. Терминами "состояния сознания" и "измененные состояния сознания" Ч.Тарт обозначает все то, что составляет содержание психики в определенный промежуток времени. Каждое из дискретных состояний сознания (ДСС) описывается им как уникальная динамическая структура, как совокупность психических подсистем, устойчивая взаимосвязь физиологических и психических процессов. Несмотря на возможные значительные изменения отдельных подсистем или определенной перемены внешних условий, ДСС остается стабильным благодаря процессам, поддерживающим его самодентичность и функционирование. Приемами ДСС является обычное бодрствование, психопатологические состояния, токсикогенный психоз, медитативное состояние, гипнотическое состояние и т.п. Под дискретным измененным состоянием сознания (ДИСС) поднимается новая по отношению к базисному, обычному ДСС система, обладающая присущим только ей характеристикам, своей хорошо упорядоченной, целостной совокупностью психологических функций, которые обеспечивают стабильность и устойчивость ДИСС. Переход от ДСС к ДИСС, называемый Ч.Тартом процессом наведения ДИСС, происходит скачкообразно, с полным разрывом специфических взаимосвязей психических подсистем и их последующей перестройкой в новую, стабильную структуру сознания. К созданию теории ДСС Ч.Тарта привели исследования динамики изменения сознания при погружении индивида в гипнотический сон. Он обратил внимание на то, что переход от обычного бодрствования к гипнотическому состоянию происходит по типу "квантового скачка" и основные подсистемы ДСС резко перестраиваются и организуются в новую, стабильную системную конструкцию, характеризуемую, в отличие от прежней, относительной пассивностью большинства структур сознания, слабым функционированием ряда важнейших психических процессов. Противоположной Ч.Тарту точки зрения придерживается К.Мартиндейл. В своей теории непрерывных состояний сознания он основывается на предположении о том, что по мере постепенной диссолюции сознания, происходящей при воздействии совершено различных факторов, все основные психологические показатели меняются плавно, без скачков и ИСС непрерыв-

но переходят одно в другое (C.Martindale, 1981). Так, например, при приеме психоделических препаратов, при гипностическом или медитативном воздействии, при сенсорной депривации или постепенном

засыпании индивид, погружаясь во все более глубокие состояния, плавно проходит не различные, а идентичные ИСС. При этом индуцированние ИСС при действии таких различных процессов происходит практически по одному и тому же механизму - постепенной регрессии от обычного, базового состояния сознания к измененным состояниям, характеризующимся активизацией более древних, неопределенных структур сознания. В подтверждение своего подхода К.Мартиндейл ссылается на психоанализ, в котором утверждается, что, например, при углублении психологического заболевания происходит регрессия от обычного, "вторичного" способа мышления к педагогическому, "первичному". К.Мартиндейл предлагает одномерную ось: вторичный процесс - первичный процесс, которая является основным измерением вдоль которого изменяется не только мышление, но и все другие аспекты сознания. Так как ось одномерная, то различные ИСС отличаются только одним значимым параметром - положением на оси регрессии, а разные воздействующие факторы, приводящие к одной и той же диссолюции сознания, приравниваются друг к другу. Верхняя точка такого одномерного измерения соответствует обычному, исходному состоянию сознания, а все остальные точки прямой - всевозможным ИСС, непрерывно переходящим одно в другое. Ниже верхней точки по оси регрессии располагаются состояния, возникаемые при сенсорной депривации или монотонии, дальше располагаются неврозы, еще ниже - уровень достигаемый при применении медицинских препаратов или слабых психоделиков, ниже - ИСС, индуцированные применением различных техник трансперсональной психологии, еще ниже - сны, за ними глубокие гипнотические состояния, дальше психозы и ИСС, вызываемые действием сильных психоделических препаратов, типа ЛСД. Здесь обозначены только самые глубокие уровни ИСС, вызываемые тем или иным способом, но по мере постепенного углубления состояния от обычного к предельному индивид в той или иной степени может проходить все остальные, менее глубокие ИСС. Так, например, с помощью медативной практики, во всяком случае теоретически, может быть достигнуто любое ИСС, характеризующееся своей точкой на оси регрессии. К.Мартиндейл ссылается также на новое, интенсивно развивающееся направление в психофизиологии, в рамках которого для объяснения ИСС привлекается асимметрия и появляются работы, описывающие изменение состояния как следствие изменения степени асимметрии мозга, и показывающие, что любое отклонение ассиметрии от нормы приводит к регрессии мышления и языка к более древним структурам. В своей теории смежных состояний сознания А.Дитрих опирается на работы В.Вундта, схематично описывавшего психику в виде круга, в центре которого бодрствующее сознание, на окружности - бессознательое, а внутри круга - переходные структуры сознания, качественно различающиеся (равные радиусы), но сравниваемые друг с другом (принадлежащие одному концентрическому кольцу, т.е. равноудаленные от цента). Сточки зрения В.Вундта, по мере

удаления от центра к периферии отдельные психические состояния постепенно теряют свойства сознательности. А.Дитрих описывает обычное, бодрствующее сознание как исходное, наиболее отчетливое состояние, существующее при заданных качественно различающихся начальных условиях (например, состояние нормы и состояние патологии). В свою очередь, каждое из различных ОСС является центром своего собственного круга (модель В.Вундта), внутри которого располагаются ИСС, выражающиеся в градациях, степени выраженности исходного базового состояния. А.Дитрих показывает, что несмотря на то, что ОСС разные, наборы переменных, характеризующих ИСС различных кругов, часто линейно коррелируют друг с другом, и следовательно, ИСС, различающиеся по интенсивности, глубине,

средствам вызывания, принадлежности к тому или иному начальному ОСС, имеют большую степень смежности друг с другом. Таким образом, в соответствии с моделью А.Дитриха, состояния сознания прерывны, так как ими управляют разные закономерности, но и одновременно в большей степени смежны, что устанавливается их корреляцией между собой. В связи с этим А.Дитрих предлагает новый взгляд на патологию: по данным эмпирических обследований влияния психофармакологии на больных шизофренией и на здоровых людей, измененные состояния патологии обнаруживают значительную смежность с измененным состоянием нормы. Метафорически это можно представить следующим образом: у кругов патологии и здоровья центры различные, а периферия соприкасается. Подобный подход развивался еще в психиатрических исследованиях в 60-е годы, когда считалось, что существует сильная корреляция между переживаниями здорового человека при действии различных психоделиков и симптоматологией шизофрении (теория "смоделированного психоза"). Исследования ИСС ведутся' не только с теоретических или лабораторно-экспериментальных позиций, но и в рамках психотерапевтического использования широкого спектра методик, индуцирующих ИСС, гуманистического и трансперсонального направлений (например, ребефинг, холотропическая терапия, интерактивная психотерапия, нейро-лингвистическое программирование, недирективный гипноз М.Эриксона и др.). Изучение феноменологии ИСС, получаемой при психотерапии, позволяет переосмыслить проблему сознания, безграничных резервов психики, истинной сущности человека. Трансперсональными психологами предложен рад классификаций, систематизирующих и описывающих необычные переживания личности в ИСС, и модели психики, на них основывающиеся (самые известные из них: спектр сознания К.Уилбера (Wither, 1977); картография внутренних пространств С.Грофа (Grof, 1976), модель Holomovement (от греч. holos - цельный, movement - движение) Д.Бома (Bohm, 1980); модель личности, основанная по философии буддизма, Р.Уолша и Ф.Воган (Walsh, Vaughan, 1980). В отечественной психологии В.В.Налимовым разработана вероятностно ориентированная личностная модель сознания (В.В.Налимов, 1989) и совместно с Ж.А.Дрогалиной

проводятся исследования ИСС, вызываемых с помощью направленной медитации (Nalirnov, 1982). В последнее время высокую эвристичность приобретает изучение деятельности различных психических процессов, значительно изменяющихся по мере углубления ИСС. Изменения в работе языковых систем и речеобразующих механизмов при ИСС изучаются ДЛ.Спиваком (1986, 1989). Динамика рефлексивной активности сознания в ИСС исследуется в интерактивной психотерапии (А.В.РОССОХИН, 1993). Способность к рефлексии, присутствующая в каком-либо ИСС, не дает никаких гарантий существования рефлексии при переходе к другому состоянию. Однако до тех пор, пока субъект находится в рамках данного состояния, рефлексия будет возможной. Поскольку рефлексивная способность является одним из аспектов сознания, то согласно представлениям К.Мартиндейла, она непрерывно изменяется, регрессирует по мере диссолюции сознания и, начиная с определенной точки оси регрессии, исчезает. Согласно А.Дитриху, рефлексия тоже постепенно регрессирует при углублении ИСС, однако может оставаться на одном уровне для смежных состояний сознания. В целом, в отношении проблемы рефлексии в ИСС, можно сделать вывод в том, что по мере углубления ИСС способность к рефлексии начинает постепенно регрессировать или скачкообразно исчезает. Этот вывод подтверждается анализом феноменологии при ИСС. Практически все психотерапевтические методы (кроме различных форм гипнотического воздействия), применяющие погружение человека в ИСС, в той или иной мере, требуют наличия рефлексивной активности сознания в ИСС. Так, например, в холотропической терапии необходима интроспективная направленность сознания; в ребефинге - детальное осознание возникающих образов и переживаний: в интерактивной психотерапии -

активная рефлексивная работа над самими формами рефлексии и формирование оптимальных рефлексивных стратегий. Следовательно, если при применении методик погружений в ИСС ставится задача активной рефлексии внутренних процессов, то необходимо, используя различные технические приемы при Погружении, вызвать ИСС о необходимым уровнем рефлексии.

Изучение феноменов ИСС осуществляется сегодня в зарубежной психологии в рамках гуманистического и трансперсонального направлений, переосмысливающих проблему сознания, безграничных резервов психики, истинной сущности человека. Трансперсональная психология считает, что для своего творческого становления субъект должен интегрировать не только весь свой индивидуальный опыт, но и более глубокие информационные слои психики - перинатальное и трансперсональное бессознательное. Постижение целостности сознания возможно через интеграцию всех его проявлений.

Уилбер, опираясь на фундаментальное описание реальности, лежащее в основе большинства метафизических традиций мира, разрабатывает модель личности - "спектр сознания" и систематизирует в соответствии с ним необычные переживания человека. "Спектр

сознания" Уилбера включает, в частности, такие уровни сознания как:

1. Уровень Всемирного Ума. Это "сокровенное" сознание человека, характеризующееся идентификацией с универсумом, со всем существующим.

2. Трансперсональные полосы. Область проявления архетипических, сверхиндивидуальных переживаний.

3. Экзистенциальный уровень Здесь субъект идентифицируется со своей душой.

4. Уровень Эго. Этот уровень характеризуется идентификацией о ментальным образом "Я".

5. Уровень тени. На этом уровне субъект идентифицируется с обедненным образом "Я" - с частью Эго.

Для каждого уровня сознания характерны свои специфические символические презентации.

Наиболее детальное и систематизированное описание феноменологии ИСС предложено С.Грофом. Картография бессознательного С.Грофа включает четыре различных уровня человеческой психики и соответствующего им опыта:

1. Сенсорный барьер. Сильные переживания, происходящие в любой сенсорной зоне, но лишенные какого-либо персонального символического смысла. Актуализирующиеся образы могут быть приятными о эстетической точки зрения, но не вскрывать бессознательного и не иметь никакого психотерапевтического значения.

2. Психодинамический опыт. Опыт, относящийся к этому уровню, связан с важными негативными или позитивными событиями различных периодов жизни человека, несущими сильный эмоциональный заряд. На этом уровне при погружениях в ИСС в сознании может появиться неразрешенный ранее конфликт, значимое приятное воспоминание, вытесненное из сознания и не интегрированное с ним, травмирующее переживание и т.п. Для объяснения феноменологии, наблюдаемой на психодинамическом уровне, Гроф предлагает принцип, который называет системой конденсированного опыта (СКО).

СКО - это специфическое сгущение воспоминаний (с сопутствующими имфантазиями) из разных периодов жизни личности, объединенных наличием сильного эмоционального заряда одного и того же качества, интенсивных телесных ощущений одного и того же типа и т.п. Травмирующие события фиксируются в памяти, связываясь с исходным переживанием этой серии - первичной травмой, которая и составляет исходное ядро СКО. Эмоциональные заряды различных слоев СКО, суммируются. Гроф сначала предложил СКО как принцип, управляющий психодинамикой субъекта, но позже распространил его действие на остальные уровни психики.

3. Перинатальный опыт. Управление процессами, относящимися к перинатальному уровню бессознательного, осуществляется базовыми перинатальными матрицами (БМП). Переживания этого уровня соответствуют четырем БМП, связанным со стадиями эмбрионального развития человека.

БМП-1 (симбиотическое единство плода с материнским организмом во время внугриматочного существования). Основные переживания ощущение космического единства, блаженство от слияния с природой, видения различных аспектов Рая и Небес. При нарушениях внутриутробной жизни могут проявляться различные телесные зрительные, вкусовые и т.п. негативные переживания.

БМП-2 (родовые схватки при закрытой шейке матки). Субъект испытывает безмерные телесные и душевные муки, безысходность, удушье: он видит различные образы "ада", переживает мучительное чувство вины (греховности), ощущает поглощение гигантскими водоворотами, вихрями, тоннелями, пожирается различными чудовищами.

БМП-3 (продвижение по родовому каналу) характеризуется усилением страданий до космических размеров, гранью между болью и удовольствием. Субъект может ощущать участие в опыте смерти и возрождении, в садомазохистских оргиях, сражениях, опасных путешествиях.

БМП-4 (биологическое рождение). Субъект испытывает сильное переживание смерти - возрождения; внутреннее пространство расширяется, снимается огромное давление, что воспринимается им как освобождение. У субъекта возникает чувство повторного рождения и спасения, он переживает видения белого, золотистого, радужного света, испытывает неизъяснимое блаженство.

4. Трансперсональный опыт. Трансперсональные переживания возникают после проработки и ингеграции материала психодинамического и перинатального уровней. Они включают временное расширение сознания (переживания предков, постинкарнаи.ионный опыт и т.д.); пространственное расширение сознания (идентификация о другими личностями, с животными, растениями, планетарное сознание и т.д.); пространственное сужение сознания - до уровня отдельного органа; ощущения иной реальности - архетипические переживания, восприятие сложных мифологических сюжетов, интуитивное понимание сакральных символов и т.п.

Описанная картография бессознательного используется Грофом в разработанной им холотропической терапии, включающей кроме карты сознания глубокое дыхание (гипервентиляцию), пробуждающую музыку и фокусированную работу о телом.

Рекомендуемый Грофом подход отличается четким упором на опыт, на эмпирию; разговор используется в основном для подготовки пациентов к погружениям, для ретроспективного обсуждения И интеграции переживаний. Терапия заключается в использовании техники,

способной активизировать бессознательный материал и дать возможность испытателю пережить возникающие образы из картографии бессознательного. Непосредственное отреагирование является главным терапевтическим фактором. В этих "очищающих переживаниях" и происходит интеграция проявившегося материала с сознанием. Глубокая трансформация личности спонтанно происходит за короткий срок.

Базисная рекомендация, ведущая к психокоррекции, состоит в отказе от программирования переживаний и любых ожиданий и представлений о том, как пойдет процесс погружения в ИСС. Испытуемым предлагается проследовать за потоком энергии и опыта, куда бы он ни вел, глубоко веря, что процесс сам найдет свой путь на благо пациента. Во время гипервентиляции, по мере нарастания напряжений и их постепенного исчезновения, согласно Грофу, полезно представлять усиление давления при каждом вдохе и освобождение при выдохе. В идеале не надо делать ничего, кроме такого дыхания и полного раскрытия всему, чтобы ни происходило. При таком подходе многие, как считает Гроф, заканчивают процесс в полностью разрешившемся, релаксированном состоянии глубокого духовного характера.

С точки зрения А.Гостева, погружения в ИСС являются мощным терапевтическим фактором, самопроизвольно и спонтанно уничтожающим невротический радикал в процессе самоинтеграции субъекта и интеграции его с миром, происходящих благодаря непроизвольным механизмам порождения и взаимодействия соответствующих образов.

Лучшей стратегией для переживания в ИСС является прекращение рефлексии и полное доверие глубинной логике неосознаваемого.

В отличие от Л.Гостева, В.Козлов считает, что механизмом, приводящим к интеграции, является механизм связанного дыхания. "Когда мы поддерживаем связное дыхание... мы попадаем в состояние расширенного сознания, тем самым получая доступ к материалу, вытесненному в подсознание. Продолжая связное дыхание, можно достичь состояния, в котором подавление снимается и зги образы перестают нести негативный заряд. Можно предположить, что этот лечебный механизм является эффективным в той степени, в которой используется".

Подход к интеграции сознания через технику интенсивного дыхания был открыт Л.Орром и С.Рей. В рамках этого подхода в настоящее время существует несколько его разновидностей (ребефинг, вайвейшн и др.). Основные правила рефлексивной работы в ИСС в этих методиках заключаются в рекомендациях: "позволить всему случиться", "ничему не сопротивляться", "сосредоточиться на негативных ощущениях и расслабиться", "безусловно принимать любые ощущения, не анализируя и не оценивая их".

Глубокое дыхание используется также для погружения в ИСС в некоторых техниках телесной терапии. Один из ключевых моментов райхианской терапии заключается в прямом воздействии на мышечный защитный панцирь и эмоциональном освобождении посредством работы с телом и глубокого дыхания. Пациенты при этом поощряют- . ся в выражении подавляемых эмоций, таких как гнев, страх, агрессия и т.п.

Наиболее известный неорайхианский подход - биоэнергетика, разработанный А.Лоуэном и Дж.Пьерракосом, сочетает в себепсихо-

терапию и большое количество упражнений, включая глубокое дыхание, позы, движения и прямое мануальное вмешательство. Биоэнергетика является сильным методом эмоционального высвобождения и, соответственно, пациентам рекомендуется разрешить себе испытывать любые ощущения и эмоции, разрешить своему телу выполнять те действия, которые ему необходимы в данный момент. Им советуют кричать, плакать, ругаться, смеяться, если тело этого требует и полностью принимать все проявления негативных чувств спокойно и безоценочно. Проявление негативных чувств, таких как гнев, страх, грусть, по Лоуэну, почти неизбежно предшествует выражению положительных эмоций. Негативные чувства, скрывают глубокие потребности в положительном контакте и успокоении. После выражения подавленных негативных чувств, Пьерракос использует специальные упражнения для наполнения положительной энергией тех частей сознания, которые "обнажились" в результате эмоциональной разрядки.

Похожие рекомендации в отношении рефлексивной работы содержатся и в системе чувственного сознания Ш.Селвер и Ч.Брукса, имеющей внутреннюю медитативную ориентацию. Пациентам предлагается получать и принимать все приходящее изнутри и извне без оценок и без анализа. Брукс отмечает, что по мере постепенного развития внутреннего покоя пациенты все больше могут позволить переживаемому материалу быть полнее воспринятым в сознании и теле.

Анализируя, в целом, описанные выше подходы к психокоррекции в ИСС, следует отметить высокий уровень разработанности и обоснованности различных технических приемов для погружения в ИСС и методов работы с испытуемыми, на фоне практически полного отсутствия анализа роли личностной рефлексии в ИСС и слабой разработки детального рефлексивного процесса, приводящего к успешной психокоррекции в ИСС. В связи с этим, касаясь утверждения о самопроизвольном действии погружений в ИСС, приводящем к уничтожению невротического радикала в процессе самоинтеграции субъекта мы можем поставить вопрос о том, какой из двух процессов (рефлексия как переосмысление содержаний сознания или самопроизвольная интеграция сознания в более целостное "я°) является причиной, а какой следствием. Переосмысление вызывает интеграцию или произошедшая интеграция приводит к переосмыслению себя и своих отношений с внутренним и внешним миром?

Мы в нашей работе исследуем личностную рефлексию как процесс переосмысления субъектом содержаний своего сознания в ИСС, являющийся механизмом интеграции и порождающий более целостный образ Я и новые реорганизованные отношения с субъективной и объективной реальностью, которые сразу же становятся объектом

личностной рефлексии более высокого уровня целостности, которая в свою очередь, является механизмом новой интеграции в еще более целостное Я и т.д.

Форму переосмысления целостным "я" проблемно-конфликтной ситуации и самого себя в ней как бы заново, будем называть вслед за Степановым С.И., Семеновым И.Н., активной рефлексивной формой или просто рефлексией, в отличие от осмысления, имеющего место в обычных условиях (в виде их простого осознания). Рефлексия или переосмысление человекам в ходе погружений в ИСС проявляющейся символической презентации и личностных содержании (т.е. образов личности, с которыми отождествляет себя "Я" во время переживания конфликта и частей личности, ранее неосознававшихся) является механизмом их изменения (интеграции) и, следовательно, порождением психических новообразований, выступающих в виде более целостного образа "Я" и новых, реорганизованных спо-

собов и форм мышления, восприятия и взаимодействия как с психической, так и с внешней реальностью. Таким образом, рефлексия приводит не только к дифференциации в любом развитом и уникальном человеческом "Я" его различных подструктур (типа: "Я" - физическое тело", "Я" - душа", "Я" - личность", "Я" - духовная сущность" и др.), но и к интеграции "Я" в неповторимую целостность, несводимую ни к одной из ее отдельных составляющих, ни к их механической сумме. В аналитической психологии К.Юнга подобный процесс интеграции обозначается термином индивидуация.

При погружениях в ИСС патогенный (репродуктивно-регрессивный) путь решения заключается в применении испытуемым, имеющихся в наличии, неадекватных для уникальной проблемной ситуации стереотипов рефлексии. Такой способ не приводит к успеху и усиливающееся при продолжении погружения в ИСС дисгармоничное состояние приводит к личностному пути самореализации в виде избегания конфликта с помощью различных защитных механизмов и соответственно к выходу из ИСС.

Второй саногенный (прогрессивно-продуктивный) способ осуществления "Я" представляет собой рефлексивную работу с самими процессами рефлексии, заключающуюся в переосмыслении личностных патогенных стереотипов. При таком способе разрешения проблемно-конфликтной ситуации- переживание конфликтности не подавляется, не игнорируется и не искажается, не служит толчком к личностному "уходу",а наоборот, обостряется и приводит к мобилизации ресурсов "Я" для достижения психотрансформации.

Одной из важнейших задач, разрабатываемых методик погружения в ИСС, должно быть повышение роли личнозтной рефлексии в ИСС и разработка методов ее эффективного использования для улучшения результатов психокоррекции. Первым шагом на пути решения этой задачи является предварительное обучение переходу от привычного патогенного стереотипа рефлексии к саногенному, и закрепление этого нового гармоничного и целостного способа восприятия и взаимодействия с внутренней реальностью.

Решению этой задачи и служит разработанная нами методика саногенной рефлексии, принципиальными моментами которой являются:

1. Переориентирование фокуса внимания в ИСС с технических приемов, способствующих погружению в ИСС, с желаемых результатов происходящего процесса на активную рефлексивную работу с внутренними переживаниями по предлагаемой методике.

2. Предварительное целенаправленное обучение инструктором испытуемых предлагаемой методике рефлексии, формирование у них в обычном состоянии сознания оптимальных рефлексивных стратегий по отношению к той феноменологии, с которй они сталкиваются в ходе последующих погружений в ИСС.

3. Необходимость пяти этапов активной рефлексивной работы с внутренним опытом В ИСС: "встреча", 'принятие", "раскаяние", "интеграция" и "отрешенность".

4. Недостаточность простого повторного переживания забытой психотравмирующей ситуации для разрешения проблем с ней связанных, и, следовательно, необходимость сознательной трансформации своего отношения к проблеме в ходе погружения и отрешенности от любых ее результатов.

5. Начиная со второго этапа, необходимость изменения направ-

ленности личностной рефлексии с символических презентаций проявляющейся в сознании структуры, психики на активную работу с самой структурой.

6. Равная проработка в ИСС как негативного, так и положительного внутреннего опыта.

--1. Постепенное формирование в процессе погружений в ИСС устойчивого навыка саногенной рефлексии за счет предварительных установок, соответствующих внушений и самовнушения, сознательной работы по методике в ходе погружения и, благодаря подробному индивидуальному разбору и анализу полученного внутреннего опыта после выхода из ИСС.

-8. Медитативное закрепление -нового целостного восприятия и взаимодействия с внутренней реальностью в конце погружения.

9. Рефлексия инструктором динамики сознательной работы испытуемых в процессе погружения в ИСС и ее коррекция с помощью соответствующих формул внушения.

10. Перенос сформированного при использовании определенной техники погружения в ИСС (например, интенсивного, дыхательного метода) навыка саногенной рефлексии на взаимодействие с внутренней реальностью при ИСС, возникающих при применении других.

методов современной экспериментальной психотерапии; при ИСС, вызванных экстремальными воздействиями, сенсорной депривацией или сенсорной перегрузкой; при ИСС, возникающих при занятиях западными и восточными духовными практиками; при спонтанных ИСС, вызванных действием каких-либо внешних или внутренних факторов.

11. Перенос сформированного в ИСС навыка саногенной рефлексии в обычные состояния сознания и использование его при восприятии и взаимодействии не только с внутренней, но и с внешней реальностью в повседневной жизни (например, в конфликтных ситуациях, связанных с межличностным общением).

12. Использование мктодики саногенной рефлексии для работы не только с неосознаваемыми ранее, но и с известными конкретными психологическими проблемами и психосоматическими заболеваниями, существующими в настоящее время или <ожидаемыми в будущем (например, для снятия предстоящего нервного перенапряжения в связи с будущим поступлением в театральный институт, предстоящей премьерой спектакля и т.п.).

С целью лучшего отражения сути каждого этапа мы использовали для их названий метафоры: первый этап - "встреча"; второй этап - "принятие"; третий этап - "раскаяние"; четвертый этап - "интеграция": пятый этап - "отрешенность".

В данной главе мы не будем останавливаться на технических приемах и способах дыхательных методов погружения в ИСС и вывода из них, т.к. они подробно разобраны в методической литерату ре по методикам психокоррекции типа пневмокатарсис, ребефинг, вай-вэйшн и т.п.

В моменты интеграции человек испытывает необъяснимый восторг, всеобъемлющую радость, переполняющую его, счастье, блаженство и гармонию со всем окруягающим. Приведем примеры четвертого этапа рефлексивной работы в ИСС.

Исп. К.: "...Сводило судорогой лицо, болели руки, ноги. Я пыталась все это принять и полюбить. Внушала себе, что я должна полю-

бить больные руки, ноги, лицо - ведь они мои родные, частички меня. Но что-то мешало мне их любить. Что-то возражало: "Ну и что, что мои, ну и что, что родные - разве это серьезный Повод для любви?" И тут я поняла, что никогда в жизни не любила себя в достаточной степени, что мне легче и радостней было любить что угодно и кого угодно в окружающем мире, чем серьезно и прочно любить себя. Я поняла, что многие мои психологические и физичес-кие проблемы, моя болезнь - следствие недостаточной любви к себе. И я стала работать. Я боялась, что мне не хватит сил полюбить больные части своего тела. Но потом я стала океаном любви и ра-створила свою боль в себе. Это продолжалось долго, но в итоге боль уменьшилась на столько, что стала просто приятной. Я почувствовала себя совершенно свободной. Я освободилясь от иллюзий, которые занимали меня уже давно, с момента знакомства с нашим экстрасен-сом, к которому я обращалась за лечением. Я поняла, что все это время жила надеждой на какое-то мистическое спасение, а чудо оказывается заключается во мне самой и оно до смешного простое - надо просто любить себя, работать над собой.

Я любила себя так легко и незамысловато, что твердо решила как-нибудь поскорее сделать себе что-нибудь приятное - устроить отдых в горах или купить красивое платье..."

ЛИТЕРАТУРА К 1 РАЗДЕЛУ

1. Лакосина Н.Д-, Ушаков Г.К. Медицинская психология. -М" 1984.

2. КарвасарскнйБ-Д- Медицинская психология. - М.: Медицина, 1982.

3. Матвеев В.Ф. Основы медицинской психологии, этики и деонтоло-гии (учебник для медучилищ). - М.: Медицина, 1989.

4. Тылевич И.М., Немцева А.Я. Руководство по медицинской психоло-гии. - М.: Медицина, 1980.

В.Павлов И.П. Полн. собр. соч. т.Ш, кн.2.- М.: Изд. АН СССР, 1951.
6. Сеченов И.М. Рефлексы головного мозга. - М.: Изд. АН СССР, 1961.

7. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание.- М.: Изд. АН СССР, 1957.

8. Ярошевский М.Г. История психологии. - М.: Мысль, 1985.

9. Общая психология./ Под редакцией А.В. Петровского. - М., 1986.

10. Платонов К.К. О системе психологии. - М.: Мысль, 1972.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лакосина Н-Д-, Ушаков Г.К. Медицинская психология.-М., 1984.

2. Карвасарский Б-Д- Медицинская психология.-М. .'Медицина, 1982.

3. Матвеев В.Ф. Основы медицинской психологии, этики и деонтоло-гии (учебник для медучилищ).-М.:Медицина, 1989.

4. Тылевич И.М., Немцова А.Я. Руководство по медицинской психоло-гии.-Л1.:Медицина, 1980.

5. Общая психология/п.р. А.В. Петровского.-М.:Просве1дение, 1986.

6. Общая психология/п.р. В.В. Богословского.-М.:Просвещение, 1981.

7. Платонов К.К., Голубев Г.Г. Психология.-М.:Высшая школа, 1978.

8. Ковалев А.Г. Психология личности.-М.:Просвещение, 1970.

9. Мерлин В.С. Очерк теории темпераментов.-М.:Просвещение, 1964.

10. Небылицын В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий.-М.:Наука, 1976.

11. Гуревич К.М. Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы.-М.:Наука, 1970.

12. Лейтес Н.С. Об умственной одаренности.-^1.:АпН РСФСР, 1960.

13. Климов Е.А. Индивидуальный стиль деятельности.-Казань:КГУ, 1969

14. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания.-Л.:ЛГУ, 1968.

15. БожовичЛ.И. Личность, ее формирование в детском возрасте. -М.:Просвещение, 1968.

16. Левитов Н.Д. Психология характера.-М.:Просвещение, 1969.

17. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии и педагогики.-М" 1972.

18. Ковалев А.Г., Мясищев В.Н. Психические особенности человека, в двух томах-Л. :ЛГУ, 1957.

19. Личность и труд/п.р. К.К. Платонова.-М.:Мысль, 1965.

20. Рувинский Л.И. Теории самовоспитания.-М.:МГУ, 1973.

21. Платонов К.К. Психология способностей.-М.:Наука, 1972.

22. Артемьева Т.И. Методологический аспект проблемы способностей. -М.:Наука, 1977.

23. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии.-М.: Наука, 1977.

24. Петровский А.В. Способности и труд.-М.:Знание, 1966.

25. Кузьмина Н.В. Формирование педагогических способностей.-Л.:ЛГУ, 1961.